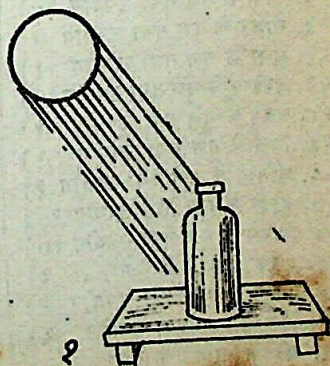
चिकित्सा
24.3 2
देहाती पुस्तक भण्डार, दिल्ली ६

सरल

# सूर्य-किरण-चिकित्सा

(इलाजे शम्सी)

# प्रत्येक देहाती व शहरों के लिये वैद्यक, गुण, उपयोग तथा ग्रामीण चिकित्सा-सम्बन्धी श्रेष्ठ पुस्तकों की घोषणा

१. आक के गुण तथा उपयोग ३)
२. नीम के गुण तथा उपयोग १।।)
३. रीठा के गुण तथा उपयोग १)
४. धतूरा के गुण तथा उपयोग २)
५. बबूल के गुण तथा उपयोग १)
६. पीपल के गुण तथा उपयोग १)
७. बरगद के गुण तथा उपयोग १।।)
८. मेंहदी के गुण तथा उपयोग १)
९. सत्यानाशी के गुण ,, १)
१०. इन्द्रायण (गंडूबा) ,, १)
११. ग्वारपाठा (घीग्वार) ,, ३)
१२. ढाक के गुण तथा उपयोग १)
१३. पियावांसा के गुण ,, १।।)
१४. तुलसी के गुण तथा उपयोग ३)
१५. त्रिफला के गुण तथा १।)
१६. पुष्प गुलाब के गुण ,, १)
१७. प्याज के गुण तथा उपयोग १)
१८. लहसुन के गुण तथा उपयोग १)
१९. अरण्ड के गुण तथा उपयोग १।।)
२०. सौंफ के गुण तथा उपयोग १।।)
२१. गाजर के गुण तथा उपयोग १)
२२. मूली के गुण तथा उपयोग १)
२३. तम्बाकू के गुण तथा उपयोग १।।)
२४. कद्दू के गुण तथा उपयोग १)
२५. मिर्च के गुण तथा उपयोग १)
२६. धनिया के गुण तथा उपयोग १)
२७. हल्दी के गुण तथा उपयोग १।।)
२८. सिरस के गुण तथा उपयोग १।।)
२९. शहद (मधु) के गुण ,, ३)
३०. जीरा के गुण तथा उपयोग २)
३१. हींग के गुण तथा उपयोग ३)
३२. अदरक (सोंठ) के गुण ,, २)
३३. फिटकरी के गुण तथा उपयोग ३)
३४. नमक के गुण तथा उपयोग १)
३५. बादाम के गुण तथा उपयोग १)
३६. कौड़ी के गुण तथा उपयोग १)
३७. दूब के गुण तथा उपयोग ३)
३८. घी के गुण तथा उपयोग १)
३९. दही के गुण तथा उपयोग ३)
४०. मट्ठा (छाछ) के गुण ,, १)
४१. पानी के गुण तथा उपयोग ३)
४२. मिट्टी के गुण तथा उपयोग २)
४३. नींबू के गुण तथा उपयोग १।।)
४४. संतरा के गुण तथा उपयोग १)
४५. सेब के गुण तथा उपयोग १)
४६. अनार के गुण तथा उपयो[illegible]
४७. अंगूर के गुण तथा उपयो[illegible]
४८. शहतूत के गुण तथा उपय[illegible]
४९. आम के गुण तथा उपयोग १।।)
५०. तरबूज के गुण तथा उपयोग १)
५१. हरड़ के गुण तथा उपयोग २)
५२. बहेड़ा के गुण तथा उपयोग २)
५३. आंवला के गुण तथा उपयोग ३)
५४. पपीता के गुण तथा उपयोग २)
५५. गिलोय के गुण तथा उपयोग २)
५६. अजवायन के गुण तथा ,, २)
५७. पुदीना के गुण तथा उपयोग २)
५८. बथुआ के गुण तथा उपयोग २)
५९. पालक के गुण तथा उपयोग २)
६०. अशोक के गुण तथा उपयोग २)
६१. थूहर के गुण तथा उपयोग २)
६२. चन्दन के गुण तथा उपयोग २)
६३. केशर के गुण तथा उपयोग २)
६४. केला के गुण तथा उपयोग २)
६५. जामुन के गुण तथा उपयोग २)
६६. अंजीर के गुण तथा उपयोग २)

**देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६**

नोट—प्रत्येक आर्डर पर १।।) डेढ़ रुपया मूल्य की [illegible] पुस्तक फ्री इनाम के रूप में दी जाएगी।

सरल

# सूर्य-किरण-चिकित्सा

(इलाजे शम्शी)

[सूर्य की किरणों द्वारा विभिन्न रोगनाशक जल, चूर्ण,
गोली, तेल आदि का निर्माण कर, रोगों
की सरल-चिकित्सा विधियों का ज्ञान
कराने वाली सचित्र
पुस्तक]

लेखक
राजेश दीक्षित

देहाती पुस्तक भण्डार,
चावड़ी बाजार, दिल्ली—६

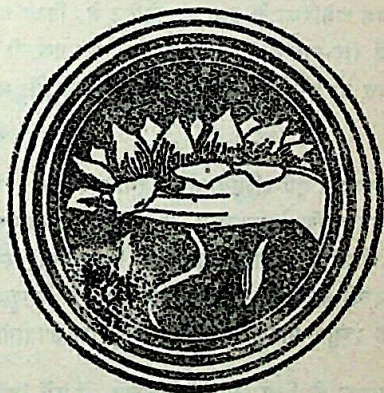
प्रकाशक
देहाती पुस्तक भण्डार

लेखक
राजेश दीक्षित



मूल्य
भारत में : तीन रुपये
विदेश में : साढ़े सात शिलिंग

मुद्रक :
टैक्निकल प्रिंटिंग प्रेस,
सोनीपत (निकट दिल्ली)

# समर्पण

जगपाल औषधालय, सिकन्दराराऊ (अलीगढ़)
के संचालक एवं सुप्रसिद्ध चिकित्सक
श्री कृष्णपालजी वैद्य
को
सादर

# दो शब्द

सूर्य की किरणों के माध्यम से विभिन्न रंगों की बोतलों में पानी तैयार करके उस रंग-प्रभावित पानी द्वारा विभिन्न रोगों की चिकित्सा करने का प्रारम्भ सर्वप्रथम अमेरिका के डा० ई० बेविट ने किया था। अपनी सरलता, निर्दोषिता एवं रोग-नाशक शक्ति के कारण यह प्रणाली शीघ्र ही लोकप्रिय हो गई और अब तो इसे प्राकृतिक-चिकित्सा विधियों में प्रमुख स्थान प्राप्त हो चुका है।

प्रस्तुत पुस्तक में सूर्य-रश्मियों तथा रंगीन बोतलों की सहायता से पानी, घी, तेल, शक्कर आदि तैयार करने की विधियों, रोगानुसार इन वस्तुओं का प्रयोग, रंगीन शीशों की रोशनी डालने की विधि, धूप, स्थान तथा सूर्य-रश्मि चिकित्सा सम्बन्धी अन्य विषयों का सरल भाषा में विस्तृत वर्णन की जानकारी प्राप्त करने के इच्छुक पाठकों के लिए यह पुस्तक उपयोगी सिद्ध होगी।

प्रस्तुत पुस्तक के लिए सामग्री संकलन में हमें जिन ग्रन्थों से सहायता मिली है, उनके लेखकों के प्रति हम हृदय से आभारी हैं।

गजापाइसा, मथुरा

—राजेश दीक्षित

# विषय-सूची

सरल

# सूर्य-किरण-चिकित्सा

(इलाजे शम्सी)

२

सूर्यातय: स्वेदवह: सर्व रोग विनाशक: ।
भेदच्छेदकरश्चैव बलोत्साहविवर्धन: ।।

× × ×

पद्रु विस्फोट कुष्टघ्न: कामलाशोधनाशक:।
ज्वरातिसारशूलानां हारको नात्र संशय: ।।

× × ×

# सूर्य की किरणें और रंग

पुराणों में भगवान् भुवन-भास्कर (सूर्य) के रथ के सात घोड़े कहे गए हैं। यथार्थ में यह कल्पना सूर्य की किरणों में पाये जाने वाले सात रंगों के कारण ही की गई होगी।

सामान्य दृष्टि से देखने पर हमें सूर्य की किरणों का रंग श्वेत दिखाई देता है, परन्तु जब बिल्लौरी कांच के टुकड़े से देखा जाता है तब सूर्य की किरणों में निम्नलिखित सात रंग स्पष्ट दिखाई देते हैं—

(१) लाल (Red)।

(२) हल्का नीला या आसमानी (Light Blue)।

(३) बैंगनी (Violet)।

(४) पीला (Yellow)।

(५) हरा (Green)।

(६) गहरा नीला (Indigo or Deep Blue)।

(७) नारंगी (Orange)।

ये सातों रंग जब एक साथ मिल जाते हैं तो श्वेत रंग का आकार धारण कर लेते हैं, इसीलिए सूर्य की सात रंग वाली किरणें सम्मिलित रूप में हमें श्वेत रंग की उज्जवल दिखाई देती हैं।

## ग्रहों के रंग

ज्योतिष शास्त्र में लिखा है कि सभी ग्रह सूर्य की परिक्रमा करते

हुए अपनी-अपनी किरणें पृथ्वी पर डालते हैं। इन ग्रहों की किरणों के रंग नीचे लिखे अनुसार होते हैं—

(१) चन्द्रमा—इसका रंग चांदी के समान रुपहला है।

(२) मंगल—इसका रंग लाल है।

(३) बुध—इसका रंग पीला है।

(४) बृहस्पति—इसका रंग सुनहरी (नारंगी) है।

(५) शुक्र—इसका रंग नीला है।

(६) शनि—इसका रंग गहरा नीला है।

(७) राहु—यह पृथ्वी का ही नाम है और इसका रंग काला है।

(८) केतु—यह पृथ्वी की छाया का नाम है और इसका रंग हल्का नीला (आसमानी) है।

उक्त ग्रहों के रुपहला, लाल, पीले, सुनहरी, नीले, गहरे नीले, काले तथा हल्के नीले के सम्मिश्रण से श्वेत रंग बनता है। ये सातों ग्रह सूर्य की परिक्रमा करते हुए पृथ्वी पर अपनी विभिन्न रंग की किरणों की वर्षा करते हैं। प्रत्येक ग्रह की गति अलग-अलग होने के कारण किसी स्थान पर किसी ग्रह की किरणें अधिक और किसी की कम पड़ती हैं। सूर्य की परिक्रमा करते हुए इन ग्रहों की किरणें मुख्यतः चन्द्रमा पर पड़ती हैं, परन्तु जिस समय इनकी गति सीधी अथवा तिरछी होती है, उस समय इनकी किरणें सूर्य-किरणों को भेदती हुई पृथ्वी पर भी आ पहुंचती हैं। पृथ्वी पर जहां सूर्य की किरणें पड़ती हैं, वहीं ग्रहों की किरणें भी पड़ने से अलग-अलग परिणाम दिखाई देते हैं।

सूर्य उष्ण है, चन्द्रमा शीतल है, मंगल उष्ण है, बुध नपुंसक है, बृहस्पति मेदवान (मांसल) है, शुक्र शक्तिवर्द्धक है तथा शनि

उन्मादकारी है। अस्तु, जिस स्थान पर जिस ग्रह की किरणों की अधिकता होती है, वहां वैसे ही लक्षण दिखाई देते हैं, परन्तु सूर्य इन सभी ग्रहों से अधिक शक्तिशाली है और उसकी किरणें पृथ्वी पर सीधी तथा सर्वाधिक पड़ती हैं। उसकी किरणों में स्वयं ही सात रंग होने के कारण वह प्रत्येक वस्तु पर अपना अलग-अलग प्रभाव डालने में भी अधिक समर्थ है, अतः जब सूर्य की किरणों का किसी ग्रह की पृथ्वी पर पड़ने वाली सीधी किरणों के साथ संवेग हो जाता है, तो उन दोनों का सम्मिलित प्रभाव और भी अधिक बढ़ जाता है। उदाहरण के लिए यदि पृथ्वी पर सूर्य की किरणों के अतिरिक्त मंगल ग्रह की किरणें भी पड़ रही हों तो कालरा, चेचक, मूर्च्छा आदि उष्णता प्रधान रोगों की अत्यधिक वृद्धि हो जाती है, क्योंकि मंगल का लाल रंग गर्मी को बढ़ाने वाला होता है। सूर्य की किरणों के साथ उसका प्रभाव और भी बढ़ जाता है। इसी प्रकार सूर्य की लाल रंग की किरणें जिस स्थान पर अधिक इकट्ठी हो जाती हैं, वहां स्थानीय भूकम्प आदि के उपद्रव घटित होते हैं। इसी प्रकार अन्य ग्रहों की किरणों का सूर्य-किरणों के साथ संयोग होने पर आकाश में धूल उड़ना, अनावृष्टि, बहुवृष्टि, अमृतवृष्टि, विशेष प्रकार के जीवों का उत्पन्न होना, दुर्घटनाओं का घटित होना आदि शुभाशुभ प्रभाव प्रकट होते हैं।

ब्रह्माण्ड की समस्त वस्तुओं तथा जीवधारियों में इन्हीं सात रंगों का मिश्रण है। मानव-शरीर में जब किसी रंग की कमी या अधिकता हो जाती है, तब उसमें विभिन्न प्रकार के रोग अथवा लक्षण प्रकट होते हैं।

किस रंग का क्या मुख्य गुण है—इसे आगे लिखे अनुसार समझना चाहिए।

## विभिन्न रंगों के गुण

(१) लाल रंग—यह रंग गरम है । सहानुभूतिक स्नायुमण्डल पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। यह धमनी के रक्त तथा स्नायुओं को उत्तेजित करता है।

शरीर में जब इस रंग की वृद्धि हो जाती है, तब मल, मूत्र, नेत्र और त्वचा पर पीलापन दिखाई देने लगता है, इन्द्रियां क्षीण हो जाती हैं, ठंडे पदार्थों का सेवन करने की इच्छा होती है, संताप, मूर्च्छा, अनिद्रा, तृषा, दाह आदि के लक्षण प्रकट होते हैं, ज्वर, अतिसार, पेट में ऐंठन, संधिवात, प्रमेह, सूजन, गर्मी के विकार, खाज, दाद, फोड़ा-फुन्सी, नासूर, अजीर्ण, ज्वर, विसर्प, चेचक, पाण्डु, श्वासोच्छवास में वृद्धि आदि रोग उत्पन्न होते हैं, जीभ और तालु में खुश्की आ जाती है तथा त्वचा फट जाया करती है ।

शरीर में लाल रंग की कमी होने पर कम्प बढ़ जाता है, ठंड लगती है तथा मंदाग्नि, क्षय, शीत एवं वातरोग उत्पन्न होते हैं ।

(२) पीला रंग—यह रंग प्रसन्नतादायक तथा स्वास्थ्यप्रद है। यह मस्तिष्क, प्लीहा तथा यकृत् को शक्ति देता है। यह कुंठित बुद्धि को विकसित एवं पक्षाघात तथा नपुंसकता को दूर करता है। यह हल्का रेचक भी है। इसके कारण मल-मूत्र खुलकर आते हैं ।

शरीर में पीले रंग की वृद्धि हो जाने पर कम्प, कृशता, अशक्ति, अनिद्रा, प्रलाप, भ्रम, म्लानता, गुदा के रोग, मल-मूत्र सम्बन्धी रोग, यकृत्-विकार, आमाशय में दाह, आधा सीसी, मधुमेह, ज्वर, क्षय, कण्ठमाला, आमवात, निरन्तर ज्वर, तेजहीनता आदि रोग प्रकट होते हैं ।

शरीर में पीले रंग की कमी हो जाने पर मेद रोग, गुल्मशूल,

योनिजन्य शूल, कृमि, हृदय रोग, फुफ्फुस सम्बन्धी रोग, बद्ध कोष्ठ तथा सूजन आदि रोग उत्पन्न होते हैं एवं ज्ञानेन्द्रियों, बुद्धि और शरीर की मानसिक एवं वाचिक शक्तियों में कमी आ जाती है।

(३) हल्का नीला रंग—यह रंग बहुत ठंडा होता है। इसमें सड़न को दूर करने वाले गुण हैं, अतः यह त्वचा के रोग, फोड़ा-फुन्सी, नासूर आदि में लाभ करता है। यह स्नायुओं को शक्ति देता है। प्रदाह, ज्वर, गरमी के कारण होने वाले दर्द, रक्त-प्रवाह, रजःस्राव की अधिकता, हैजा तथा गरमी के विकारों को दूर करता है। यह प्यास को शान्त करता तथा आमाशय के उत्तेजित होने पर लाभ पहुंचाता है।

शरीर में इस रंग की कमी होने पर ज्वर, अतिसार आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

(४) हरा रंग—यह रंग नीले-पीले रंग के मिश्रण से बनता है। यह मुख्यतः शीतल है। यह आंखों के लिए शीतल तथा शक्तिवर्द्धक है। स्त्रियों के मूर्च्छा तथा योनि-प्रदाह एवं जननेन्द्रियों की उत्तेजना, अधिक उष्णता, वीर्य का अपने आप निकल जाना, फोड़ा-फुन्सी, घाव, नासूर, भगन्दर, उकवत आदि रोगों में लाभदायक है।

शरीर में हरे रंग की वृद्धि हो जाने पर अंग-प्रत्यंग दुखने लगते हैं। हरे रंग की कमी होने पर फोड़ा-फुन्सी, दाद, खाज, नासूर आदि त्वचा रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(५) नारंगी रंग—यह रंग भी गरम है, परन्तु इसकी गरमी लाल रंग से कम होती है। गहरा नारंगी अर्थात् जिसमें लाल रंग की अधिकता हो, वह अधिक गरम होता है। यह रंग लाल और पीले रंग के मिश्रण से तैयार होता है। यह रंग स्नायु एवं रक्त को उत्ते-जित करता है।

(६) **गहरा नीला रंग**—यह रंग ठंडा होता है। अतः यह प्यास को बुझाने वाला, ठंडा, संकोचक, ज्वर-नाशक एवं स्नायुओं को सशक्त बनाता है।

इस रंग में लाल तथा हल्के नीले रंग का मिश्रण होता है। यह सड़न को दूर करने वाला (ऐन्टीसैप्टिक), कीटाणुनाशक, योनि, आमाशय, अण्डकोषों की सूजन तथा प्रदाह में लाभकारी है।

शरीर में गहरे नीले रंग की वृद्धि हो जाने पर मल, मूत्र, त्वचा, नख एवं नेत्रों का रंग श्वेत हो जाता है। अतिनिद्रा, ग्लाग्नि, संधिनाश, शिथिलता, श्वास, कास आदि के लक्षण प्रकट होते हैं। जीभ का रंग सफेद हो जाता है, आंखें निस्तेज, स्रावयुक्त एवं कीचड़ से भर जाती हैं।

इस रंग की कमी होने पर संधिवात, प्रमेह, केश झड़ना, दाह, मूर्च्छा, दस्त, मंदाग्नि, भ्रम आदि रोग उत्पन्न होते हैं। क्रोध, चिड़चिड़ापन, सुस्ती, अधिक नींद आना, शरीर का गरम रहना आदि लक्षण भी इसी रंग की कमी के द्योतक हैं।

(७) **बैंगनी रंग**—इस रंग के गुण भी गहरे नीले रंग जैसे ही हैं। इससे नींद अच्छी आती है। इसके प्रभाव से रक्त के लाल कणों में वृद्धि होती है, अतः यह रंग रक्ताल्पता को भी दूर करता है।

## कौन-सा रंग किस रंग का मारक है

लाल रंग का मारक हल्का नीला, हरा तथा नीला रंग है।

पीले रंग का मारक नीला रंग है।

हल्के नीले, हरे तथा नीले रंग का मारक पीला रंग है।

## मुख्य तीन रंग

जिन सात रंगों का वर्णन पीछे किया गया है, उनमें मुख्य रंग तीन ही हैं—

(१) लाल, (२) पीला और (३) गहरा नीला।

शेष रंग इन्हीं रंगों के परस्पर मिश्रण से तैयार होते हैं।

चार भाग लाल तथा चार भाग पीले रंग से नारंगी रंग तैयार होता है।

चार भाग नीले तथा चार भाग पीले रंग से हरा रंग तैयार होता है।

आठ भाग नीले तथा पांच भाग लाल रंग से बैंगनी रंग तैयार होता है।

चार भाग लाल और पांच भाग हल्के नीले रंग से गहरा नीला रंग तैयार होता है।

## आयुर्वेद और रंग

आयुर्वेद के मतानुसार सभी रोगों की उत्पत्ति के मूल कारण वात, पित्त और कफ हैं। इन तीनों धातुएं के प्रतीक कौन-कौन से रंग हैं, इसे नीचे लिखे अनुसार समझना चाहिए—

(१) वात का रंग पीला।

(२) पित्त का रंग लाल।

(३) कफ का रंग नीला।

## गुण और रंग

सतोगुण, रजोगुण और तमोगुण—इन तीनों गुणों के प्रतीक निम्नलिखित रंग होते हैं—

(१) सतोगुण—नीला।

(२) रजोगुण—लाल।

(३) तमोगुण—पीला।

# सूर्य-रश्मियों द्वारा औषधियां तैयार करने की विधियां

सूर्य-किरण चिकित्सा पद्धति में विभिन्न रंगों की बोतलों में पानी, शक्कर, मिश्री, शक्कर की गोलियां, घी, तेल और वायु को तैयार किया जाता है।

इन वस्तुओं को तैयार करनें की विधियां नीचे लिखे अनुसार समझनी चाहिये—

## पानी तैयार करना

जिन सात रंगों का वर्णन पिछले प्रकरण में किया जा चुका है, उन्हीं रंगों की कांच की गोल बोतलें ले आयें। बोतलें चपटी न हों, यह ध्यान रखना चाहिए। चपटी बोतलों पर सूर्य की किरणों का प्रभाव चारों ओर से एक समान नहीं पड़ता। इसीलिए गोल बोतलें व्यवहार में लेने का नियम है।

जैसाकि पहले बतलाया जा चुका है कि मुख्य रंग केवल तीन ही हैं—(१) लाल, (२) पीला और (३) नीला। अतः यदि सभी रंगों की बोतलें न मिल सकें तो केवल इन्हीं तीन रंगों की बोतलों से भी काम चल सकता है।

पिछले प्रकरण में यह बताया जा चुका है किन दो रंगों के मिलनें पर कौन-सा तीसरा रंग तैयार होता है। उसी के अनुसार उक्त

तीन रंगों के मेल से अपनी आवश्यकता के अनुरूप रंग की औषधि तैयार कर लेनी चाहिए।

सूर्य-किरण चिकित्सा में मुख्य रूप से रंगीन बोतलों के पानी का ही प्रयोग किया जाता है। पानी तैयार करने की विधि इस प्रकार है—

## बोतलों की सफाई

बोतल को खूब अच्छी तरह भीतर-बाहर से साफ कर लें। कहीं जरा-सा भी दाग-धब्बा न रहने पाए। बोतलों की सफाई के लिए सोडा, आलू, गरम पानी, रेत-कंकड़ी तथा ब्रुश का प्रयोग किया जा सकता है। इन वस्तुओं द्वारा सफाई करने के बाद उन्हें स्वच्छ पानी से खूब धो लेना चाहिए, ताकि उक्त वस्तुओं का तनिक-सा भी प्रभाव उनके ऊपर न रहे।

## पानी कैसा होना चाहिए

बोतलों में भरने के लिए बरसाती पानी सबसे अच्छा रहता है। इस पानी को बरसात के दिनों में छत के ऊपर कोई चौड़े मुंह वाला बर्तन रखकर इकट्ठा किया जा सकता है। परन्तु पहली दो बरसातों का पानी व्यवहार में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि उसमें गर्द-गुबार के अंश रहते हैं। बाद की बरसातों का पानी स्वच्छ और निर्मल होता है।

यदि बरसाती पानी न मिले तो झरने, नदी अथवा तालाब के शुद्ध एवं स्वच्छ पानी का व्यवहार करना चाहिए। यदि यह भी न मिले तो कुएं अथवा नल के पानी का उपयोग किया जा सकता है, परन्तु प्रत्येक स्थिति में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि पानी एकदम स्वच्छ, निर्मल तथा ताजा ही होना चाहिए।

चिकित्साशास्त्र में उस पानी को सर्वश्रेष्ठ रोग नाशक कहा गया है, जिस पर दिन के समय सूर्य की तथा रात्रि के समय चन्द्रमा की किरणें निरन्तर पड़ती रहती हों। ऐसा पानी नदी, तालाब अथवा कुएं का ही होता है।

जो भी पानी लिया जाय, उसे चार तह के कपड़े में छानकर इच्छित रंग की बोतलों में इतना भरना चाहिए कि बोतल एक चौथाई खाली रहे।

## बोतल का ढक्कन

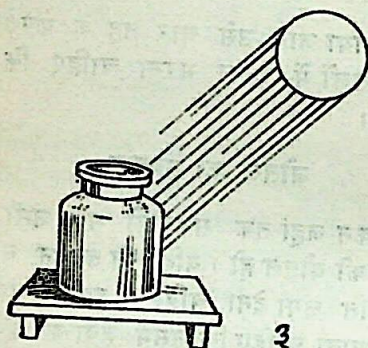
बोतलों के ढक्कन जहां तक संभव हो सके उसी रंग के होने चाहिए, जिस रंग की बोतल हो। यदि वैसे ढक्कन न मिल सकें तो कार्क को भली-भांति लगा देना चहिए। ढक्कन या कार्क को इस प्रकार कसकर लगाना चाहिए कि उसमें हवा का प्रवेश किसी भी प्रकार न हो सके। इस तरह से जब बोतलों को पानी से भर दिया जाय और उनके मुंह को भली-भांति बन्द कर दिया जाए, तब उन्हें भली-भांति पोंछकर धूप में रखना चाहिए। यदि बोतल के ऊपर उसी रंग के कांच का ढक्कन लगाया जाय, तो वह सर्वोत्तम रहता है।

## बोतल को धूप में रखना

बोतलों को धूप में रखते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उन्हें जमीन के फर्श पर न रखा जाए, अन्यथा जमीन की गर्मी उनके रोग-नाशक प्रभाव को समाप्त कर देगी।

बोतलों को किसी लकड़ी की चौकी, स्टूल अथवा पट्टे के ऊपर रखना चाहिए। लकड़ी की चौकी, स्टूल अथवा पट्टा ऐसा होना

चाहिए, जिस पर किसी प्रकार की पालिश अथवा रंग न हो। रंगीन होने पर उस रंग का प्रभाव बोतलों के पानी के गुण नष्ट कर देता है।

३

बोतलों को ऐसे खुले हुए स्थान में रखना चाहिए जहां प्रातः से सायं तक उन्हें निरन्तर तथा समान रूप से धूप लगती रहे, उन पर किसी प्रकार की छाय न पड़े तथा उनके आस-पास कहीं कोई झाड़ी, वृक्ष, कूड़ा-करकट, धूल, मिट्टी तथा धुआं आदि न हो।

बोतलों को एक-दूसरी से इस प्रकार अलग-अलग और इतने अन्तर पर रखना चाहिए कि किसी भी बोतल पर दूसरी बोतल की छाया न पड़े, अन्यथा उनके पानी के रोग-नाशक गुण में कमी आ जायेगी।

## धूप में रखने का समय

प्रातः ६ बजे से सायं ५ बजे तक बोतलों को धूप में रखना चाहिए। जाड़े के दिनों में ४ बजे तक रखना पर्याप्त है। किसी भी स्थिति में बोतलों को छाया में नहीं रखना चाहिए। जब यह

प्रतीत हो कि अब बोतलों के ऊपर धूप नहीं गिरेगी, तभी उन्हें तुरन्त उल्टा लेना चाहिए।

## पानी तैयार होने का समय

सामान्यतः बोतलों का पानी ४ घण्टे में ही तैयार हो जाता है, परन्तु यदि बोतलों को अधिक देर तक धूप में रखा जाये तो उससे कोई हानि नहीं है अपितु वह अधिक लाभदायक ही रहता है।

पानी के तैयार होने की सामान्य-सी परीक्षा यह है कि जब बोतल की खाली भाप में पानी के बबूले बनते हुए दिखाई दें तो यह समझ लेना चाहिए कि पानी तैयार हो गया है। बबूलों के बन जाने के बाद भी यदि धूप हो तो उसमें बोतलों को रक्खा रहने देना चाहिये उससे पानी के गुणों में वृद्धि ही होगी।

## तैयार पानी को रखना

धूप में तैयार किये गए पानी को यदि उसी बोतल में रखा जाए, जिसमें कि पानी को तैयार किया गया है, तो वह सर्वोत्तम है। यदि उस बोतल को खाली करना आवश्यक हो तो पानी को सफेद रंग की कांच की स्वच्छ बोतल में रखना चाहिए।

यदि उसी बोतल में पानी को रहने दिया जायेगा तो पानी का गुण ६-७ दिन तक नष्ट नहीं होगा, परन्तु यदि पानी को सफेद रंग की बोतल में भरकर रखा जायेगा तो दो दिन बाद उसका गुण नष्ट हो जायेगा। एक रंग की बोतल के तैयार पानी को किसी दूसरे रंग की बोतल में भरकर नहीं रखना चाहिए।

तैयार पानी की बोतल के ऊपर चांद, नक्षत्र, बिजली अथवा दीपक आदि किसी का भी प्रकाश नहीं पड़ने देना चाहिए अन्यथा वह पानी गुणहीन हो जायेगा। इसके लिए बोतलों को किसी ऐसी

बन्द आलमारी में रखना चाहिए, जहां सूर्य के अतिरिक्त और किसी प्रकाश के पहुंचने की सम्भावना न रहे।

आलमारी में भी विभिन्न रंगों की बोतलों को एक-दूसरी के पास नहीं रखना चाहिए। एक बोतल की परछाईं भी दूसरी बोतल पर नहीं पड़ने देना चाहिए। अच्छा तो यह रहे कि जिस आलमारी में बोतलों को रखना हो, उसमें अलग-अलग खाने बनवा दिये जाएं। इससे न तो एक बोतल की परछाईं दूसरी पर पड़ेगी और न बोतलों के पास-पास रहने का ही भय रहेगा।

## बोतलों के ऊपर कागज लपेटना

अनेक बार ऐसे अवसर आ जाते हैं, जब इच्छित रंग के कांच की बोतल नहीं मिल पाती। ऐसी स्थिति में सफेद रंग के कांच की बोतल के ऊपर इच्छित रंग का कागज लपेटकर उसी बोतल से पानी तैयार किया जा सकता है, परन्तु ऐसा पानी कुछ न्यून गुण वाला अवश्य रहेगा। फिर भी अभाव में न कुछ से कुछ अच्छा होता है, इस सिद्धांतानुसार जब रंगीन बोतल नहीं मिले, तब इस उपाय का आश्रय लेना चाहिए।

तैयार पानी की बोतलों को आलमारी में रखते समय, जिस रंग की बोतल हो उसके ऊपर यदि उसी रंग का कागज भी लपेट दिया जाय तो अधिक अच्छा रहेगा। विशेष कर उस स्थिति में जबकि रंगीन बोतल के तैयार पानी को सफेद रंग की बोतल में भरकर रखा जा रहा हो। इससे दो लाभ होंगे—पहला यह कि तैयार पानी के गुण में वृद्धि होगी और दूसरा यह कि बोतल के ऊपर उसी रंग का कागज भी लिपटा होने से यह जानने में सुविधा रहेगी कि इस बोतल में किस रंग की बोतल का पानी भरा हुआ है।

## बोतल की दैनिक सफाई

जिस रंगीन कांच की बोतल में पानी तैयार किया जाता हो, उसकी सफाई यदि प्रतिदिन की जा सके तो सर्वोत्तम है। यदि प्रतिदिन सफाई करना संभव न हो तो कम-से-कम तीसरे दिन तो भली-भांति सफाई अवश्य ही कर देनी चाहिये। बोतल के भीतर तथा बाहर किसी भी प्रकार का मैल न जमने पाये, इस सम्बन्ध में विशेष सावधान बने रहने की आवश्यकता है।

## आवश्यकता के समय

धूप में पानी की बोतल को कब तक रखा जाय, इस सम्बन्ध में पहले बताया जा चुका है। परन्तु यदि किसी समय पानी को जल्दी व्यवहार में लाने की आवश्यकता हो तो जब बोतल में भाप के बबूले उठने लगें, उसी समय बोतल को धूप में से उठाकर पानी को ठण्डा करने के बाद व्यवहार में लाया जा सकता है। यद्यपि ऐसा पानी न्यून गुण वाला होता है।

## पानी का व्यवहार कब करें

धूप में तैयार किया हुआ पानी जब भली-भांति स्वतः ही ठण्डा हो जाय, तभी उसको प्रयोग में लेना चाहिए। जब तक पानी गरम रहे, तब तक उसे व्यवहार में नहीं लेना चाहिये। ऐसा पानी लाभ के स्थान पर हानिकारक सिद्ध होता है। पानी को स्वतः ही ठण्डा होने देना चाहिए। बर्फ, हवा अथवा अन्य किसी उपाय से उसे जल्दी ठण्डा करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं।

## शक्कर तैयार करना

बरसात के दिनों में आकाश में बादल छाये रहने के कारण कई-

कई दिनों तक धूप के दर्शन नहीं होते। ऐसे समय में रंगीन बोतलों का पानी तैयार करना असम्भव हो जाता है। उस समय के लिए शक्कर तैयार की जाती है।

शक्कर तैयार करने की विधि यह है—

इच्छित रंग की बोतल अथवा कांच के अमृतवान में शक्कर को भरकर प्रतिदिन धूप में प्रातः ९-१० बजे से सायं ४-५ बजे तक के लिए रख दें। बोतल या अमृतवान को लकड़ी के पट्टे, चौकी अथवा स्टूल के ऊपर रखना चाहिये। साथ ही उन सभी हिदायतों का पालन करना चाहिए, जो पानी की बोतलें तैयार करने के लिये बताई जा चुकी हैं।

## शक्कर तैयार होने का समय

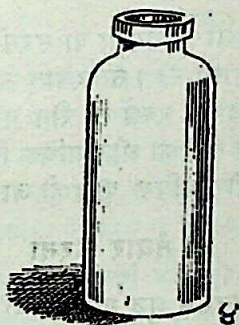
शक्कर की बोतल अथवा अमृतवान को कम-से-कम एक मास तक धूप में रखना आवश्यक है। यदि तीन मास तक रखा जा सके तो सर्वोत्तम है। इस अवधि में सर्वोत्तम गुणकारी शक्कर तैयार हो जाती है।

शक्कर को तैयार करने लिये फाल्गुन से ज्येष्ठ मास तक का समय सर्वोत्तम रहता है।

धूप में शक्कर की बोतल या अमृतवान को रखते समय उसे प्रति-दिन भली-भांति हिला अवश्य लेना चाहिए। इससे सम्पूर्ण शक्कर में किरणें समान रूप से प्रवेश कर जाती हैं,अन्यथा कहीं उनका प्रभाव कम और कहीं अधिक हो जाता है।

## शक्कर का प्रयोग

जब पानी तैयार न रहे, उस समय सफेद अथवा इच्छित रंग की बोतल में आधा सेर स्वच्छ पानी को भरकर उसमें पूर्वोक्त

विधि से तैयार की गई शक्कर को तीन माशे भर डालकर बोतल को इतना हिलाना चाहिये कि शक्कर उसके पानी में भली-भांति घुल जाय। इस प्रकार शक्कर द्वारा तैयार किये गये पानी में भी रंगीन

बोतल द्वारा धूप में तैयार किये पानी जैसे ही गुण आ जाते हैं अतः इस शक्कर के पानी का प्रयोग भी उसी पानी की तरह किया जा सकता है। यह तैयार की हुई शक्कर छह मास तक प्रयोग में लाई जा सकती है।

## गोलियां तैयार करना

होम्योपैथिक औषधियों में इस्तमाल की जाने वाली जो सादा मीठी गोलियां आती हैं, उन्हें भी शक्कर की ही भांति इच्छित रंगों की बोतलों में भरकर तथा धूप में रखकर तैयार किया जा सकता है।

इन गोलियों को ३० दिन से लेकर ६० दिन तक धूप में रखना चाहिये। शेष सब बातें शक्कर की भांति ही समझनी चाहिएं। इन गोलियों का गुण भी शक्कर जैसा ही होता है।

इनकी मात्रा १ या २ गोली है। रोग एवं रोगी की अवस्थानुसार इन गोलियों को २ से ३ बार तक दिया जा सकता है।

## तेल तैयार करना

इच्छित रंग की बोतलों में अलसी या सरसों का तेल इतना भरें कि एक चौथाई बोतल खाली रहे। तत्पश्चात् उन बोतलों को पूर्वोक्त विधि से दो महीने तक धूप में रक्खें तो रोग नाशक गुणकारी तेल तैयार हो जाता है। यदि तेल को और अधिक दिनों तक धूप में रखा जाये तो उसके गुण में और अधिक वृद्धि हो जाती है।

## घी तैयार करना

इच्छित रंग की बोतलों में शुद्ध गाय का घी तीन चौथाई भरकर पूर्वोक्त विधि से कम-से-कम ४० दिन तक धूप में रखने से रोग-नाशक घी तैयार हो जाता है। यदि घी को और अधिक दिनों तक धूप में रक्खा जाय तो उसके गुणों में और अधिक वृद्धि हो जाती है।

# रोगानुसार चिकित्सा

सूर्य-किरणों द्वारा रंगीन बोतलों की सहायता से तैयार किए जाने वाले रोग-नाशक पानी, शक्कर, गोलियां, तेल और घी तैयार करने की विधियों का वर्णन पिछले प्रकरण में किया जा चुका है। अब औषध (रंगीन बोतलों का पानी, शक्कर, तेल अथवा घी) की मात्रा तथा रोगानुसार चिकित्सा के सम्बन्ध में लिखा जा रहा है।

## औषध की मात्रा कब दी जाए

तीव्र रोगों में एक दिन में ४ से ८ अथवा इससे भी अधिक बार औषध दी जा सकती है, परन्तु जीर्ण रोगों में एक दिन में २ से ४ बार ही देनी चाहिए।

सामान्यतः एक दिन में औषध की चार खुराकें देनी हों तो प्रातः ८ बजे, मध्याह्न १२ बजे, सायाह्न ४ बजे तथा रात्रि ८ बजे देनी चाहिए। यदि दिन में ६ खूराक दवा देनी हो तो २-२ घण्टे के अन्तर से एक-एक खुराक देनी चाहिए और यदि ८ खुराक देनी हो तो डेढ़-डेढ़ घण्टे के अन्तर से देनी चाहिए।

हैजा, प्लेग, वमन, दस्त तथा ज्वर की तीव्र अवस्था में १-१ घण्टे बाद भी औषध सेवन कराई जा सकती है।

नीले रंग की बोतल की औषध को भोजन से १ घण्टा पूर्व तथा २ घण्टे बाद तक नहीं देनी चाहिए। जीर्ण रोगों में नीले रंग की औषध की दिन में केवल दो खुराकें देना ही पर्याप्त है। एक खुराक प्रातःकाल तथा दूसरी तीसरे प्रहर में देनी चाहिए।

## आयु के अनुसार औषध की मात्रा

विभिन्न आयु के रोगियों को सामान्यतः औषध की मात्रा नीचे लिखे अनुसार देनी चाहिए। यह मात्रा रंगीन बोतलों के पानी अथवा रंगीन शक्कर द्वारा तैयार किये गए पानी के लिए है।

१ दिन से १ मास तक की आयु वाले बालक को चाय के छोटे चम्मच की आधी मात्रा।

१ मास से ३ मास तक के बालक को चाय के छोटे पौन चम्मच के बराबर।

३ मास से १ वर्ष तक के बालक को चाय के एक छोटे चम्मच के बराबर।

१ वर्ष से ५ वर्ष तक के बालक को चाय के दो छोटे चम्मच के बराबर।

५ वर्ष से १० वर्ष तक के बालक को चाय के चार छोटे चम्मच के बराबर।

१० वर्ष से १५ वर्ष तक के बालक को आधा आौंस।

१५ वर्ष से ऊपर की आयु वालों को १ आौंस।

रोग तथा रोगी के बलाबल के अनुसार औषध की मात्रा में आवश्यक घट-बढ़ भी की जा सकती है।

## रोग का निदान

औषध देने से पूर्व रोग का निदान कर लेना आवश्यक है। यदि शरीर में सभी रंगों का अनुपात ठीक रहे तो वह स्वस्थ बना रहता है। जब किसी रंग की घट-बढ़ अथवा अभाव होता है, तभी शरीर में रोगों की उत्पत्ति होती है।

शरीर में किस रंग की कमी और अधिकता से कौन-कौन से रोग उत्पन्न होते हैं—इन्हें संक्षेप में नीचे लिखे अनुसार समझ लेना चाहिए—

(१) नीले रंग की कमी तथा लाल रंग की वृद्धि से ज्वर, अतिसार, स्नायविक उत्तेजना, पेट की मरोड़ आदि रोग होते हैं।

(२) गहरे नीले रंग की कमी तथा लाल रंग की वृद्धि से प्रदाह, प्रमेह, पथरी, नेत्र-रोग, केशों का झड़ना, खट्टी-कड़वी डकारें आना तथा जोड़ों का अकड़ना आदि रोग होते हैं।

(३) पीले रंग की कमी तथा नीले रंग की अधिकता से शूल, गुल्फ, कब्ज, कृमि, सूजन, पसली का दर्द, मसूढ़ों का दर्द एवं मोटापा आदि रोग होते हैं।

(४) हरे रंग की कमी तथा लाल रंग की अधिकता से खाज, खुजली, फोड़े-फुंसी आदि त्वचा रोग होते हैं।

(५) सातों रंगों की कमी से शरीर में दुर्बलता आती है।

संक्षेप में, नीले रंग की वृद्धि होने पर कफजन्य रोग, लाल रंग की वृद्धि होने पर त्वचा में सूजन तथा गर्मी से उत्पन्न होने वाले विकार, प्रदाह आदि तथा पीले रंग की वृद्धि होने पर दर्द, चीस उठना आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

## किस रंग से किस रंग का विकार मिटता है

लाल रंग के बढ़ाने से नीले रंग का, हरे रंग को बढ़ाने से लाल रंग का, पीले रंग के बढ़ाने से लाल-नीले मिश्रित अर्थात् बैंगनी रंग का विकार दूर होता है।

नीले रंग के व्यवहार से लाल, पीले तथा नारंगी रंग की अधिकता से होने वाले रोग दूर होते हैं।

## रोगानुसार चिकित्सा

जब रोग का भली-भांति निश्चय हो जाए, तब उसे दूर करने के लिए नीचे लिखे अनुसार चिकित्सा करनी चाहिए। सुविधा के लिए यहां पर लाल रंग की बोतल के पानी को लाल पानी, नीले रंग की बोतल के पानी को नीला पानी तथा पीले रंग की बोतल के पानी को पीला पानी, इसी प्रकार जिस रंग की बोतल में भरकर पानी, शक्कर, गोली, घी या तेल को तैयार किया गया है, उसी रंग के नाम के साथ लाल शक्कर, नीला तेल, हरी गोली आदि का प्रयोग किया गया है।

यहां यह समझ लेना आवश्यक है कि विभिन्न रंगों की बोतल में तैयार किये हुए पानी, शक्कर, गोली, घी, तेल आदि का रंग वैसा ही नहीं हो जाता। वे अपने स्वाभाविक रंग में ही रहते हैं। केवल उनमें उस रंग का प्रभाव जज्ब हो जाता है। अस्तु, आगे जहां नीला पानी, नीली शक्कर, नीली गोली, नीला तेल, नीला घी आदि शब्दों का प्रयोग किया गया है, वहां नीली बोतल में उक्त वस्तुओं को तैयार समझना चाहिए। इसी प्रकार अन्यत्र भी समझ लें।

इसी उपचार विधि में रंगीन प्रकाश का प्रयोग भी बताया गया है। रंगीन प्रकाश के विषय में अगले प्रकरण में लिखा गया है।

## वात ज्वर

पीला पानी तीन भाग, गहरा नीला पानी एक भाग को मिलाकर दिन में तीन या चार बार देना चाहिए।

## पित्त ज्वर

हल्का नीला पानी तीन भाग तथा गहरा नीला पानी एक भाग को मिलाकर दिन में चार वार दें। यदि ज्वर का वेग अधिक हो तो दोनों तरह का पानी सम भाग मिलाकर देना चाहिए।

## कफ ज्वर

पीले रंग का पानी तीन भाग,नीले रंग का पानी एक भाग मिलाकर दिन में चार वार दें।

## तृतीयक ज्वर

पीला पानी दो भाग तथा गहरा नीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में तीन वार दें।

## चातुर्थिक ज्वर

पीला पानी दो भाग तथा गहरा नीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में तीन वार दें।

## जीर्ण ज्वर

गहरा नीला पानी तथा पीला पानी बराबर-बराबर मिलाकर दिन में चार वार दें।

## अजीर्ण ज्वर

पीला पानी दो भाग तथा हल्का नीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में तीन बार दें।

## इनफल्युएंजा

नीला पानी और हरा पानी समभाग मिलाकर दिन में तीन बार द तथा मुंह पर हरा प्रकाश डालें।

## निमोनिया

गहरा नीला पानी हर दो घण्टे बाद दें।

## कृमि रोग

हर प्रकार के कृमियों के लिए पीला पानी तीन भाग तथा हरा पानी एक भाग मिलाकर दिन में तीन बार दें।

## मोतीझारा

नीला पानी दिन में चार बार दें। यदि कब्ज भी हो तो तीन भाग नीले पानी में एक भाग पीला पानी मिलाकर दें। नीले रंग के कांच का प्रकाश भी डालें।

## चेचक

(१) यदि फुंसियां काली, मटमैली, रूखी अथवा सफेद तनी हुई और बहुत भारी हों तथा उनमें खुजली बहुत मचती हो तो गहरा नीला पानी और हल्का नीला पानी बराबर-बराबर मिलाकर तीन-तीन घण्टे के अन्तर पर दें।

(२) यदि फुंसियां लाल, पीली, जलन तथा वेदनायुक्त हों, प्यास और ज्वर की तीव्रता हो तो फीका नीला पानी दो भाग, गहरा नीला पानी एक भाग तथा पीला पानी दो भाग मिलाकर तीन-तीन घण्टे के अन्तर से दें।

चेचक के दानों पर हरा तेल लगाना चाहिए।

## मलेरिया ज्वर

नीला पानी दिन में चार बार दें। सिर पर तथा हृदय पर नीले तेल की मालिश करना भी विशेष लाभदायक है।

## हृदय की धड़कन

पीले रंग का पानी दिन में चार बार दें।

## मानसिक उलझनें

यकृत् पर गहरे नीले तेल की मालिश कराएं।

## स्वर में भारीपन

गहरा नीला पानी दिन में तीन बार दें तथा इसी पानी से गरारे भी कराएं।

## सूजन

पीला पानी और गहरा नीला पानी समभाग मिलाकर दिन में चार बार दें। यदि पांव तथा पेट पर भी सूजन हो तो लाल तेल की मालिश करें। अन्य स्थानों पर नीले तेल की मालिश करनी चाहिए।

## मोटापा

पीला पानी दिन में तीन बार पिलाएं तथा भोजन की मात्रा कम कराएं।

## दुबलापन

सफेद रंग की बोतल का पानी दिन में चार बार पिलाएं तथा

भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा वसा की मात्रा बढ़वा दें। फल, दूध आदि का विशेष सेवन कराएं।

## वीर्य-दोष

यदि वीर्य का रंग गुलाबी, काला या पीला हो, दुर्गन्ध आती हो अथवा खुजली हो तो पीला पानी और हरा पानी समभाग मिलाकर दिन में चार बार छः दिन तक दें। इसके बाद पीले पानी का एनीमा दें। फिर नीला पानी तीन भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर एक सप्ताह तक सेवन कराएं। चिकित्सा प्रारम्भ करने के एक सप्ताह तक रोगी को केवल फलाहार कराएं। तत्पश्चात् दूसरे सप्ताह फल और दूध दें।

## उपदंश (आतशक)

हरा पानी दिन में चार बार पीने को दें। आतशक के घावों तथा दिल पर हरे तेल को लगाएं। रोगी को छोटा उपवास कराकर फलाहार पर रखना जल्दी लाभ करता है।

## सूजाक

नीला पानी दिन में चार बार पिलाएं तथा नीले रंग के कांच की रोशनी शिश्नेन्द्रिय पर डालें। सादा पानी अधिक से अधिक पीने के लिए कहें तथा शीघ्र लाभ के लिए रोगी को फलाहार पर रखें।

## नपुंसकता

नीला पानी दो भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में चार बार पीने को दें। शिश्नेन्द्रिय पर लाल तेल की मालिश करें तथा लाल रोशनी डालें। बाएं कान में भी लाल तेल की ३-४ बूंदें

डालें। छोटा उपवास कराएं तथा एक सप्ताह तक फल और दूध पर ही रखें।

## स्वप्नदोष

नीला पानी दिन में चार वार पीने को दें। सिर के पिछले भाग में नीले, हरे अथवा गहरे नीले तेल की मालिश करें। यदि केवल कब्ज के कारण यह रोग हो तो पीला पानी सेवन कराएं। ७ दिन तक केवल फलाहार पर रखें।

## अण्ड कोष-वृद्धि

अण्डकोषों पर पहले १ घण्टे तक लाल रोशनी फिर २ घण्टे तक नीली रोशनी डालें तथा पीला पानी दिन में चार बार पीने को दें। एक सप्ताह तक रोगी को फलाहार पर रखें।

## पथरी

पीला पानी दिन में चार वार दें। एक सप्ताह तक फलाहार कराएं।

## पेशाब में तकलीफ

हल्का नीला पानी दिन में तीन बार दें तथा एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें।

## पेशाब निकल जाना

अपने आप पेशाब निकल जाता हो तो मूत्राशय पर हरे रंग की रोशनी डालें। एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें। सोते समय दूध अथवा पानी नहीं पीने देना चाहिए।

## गुर्दे की सूजन

नारंगी पानी दिन में चार बार पिलाएं तथा नारंगी रोशनी गुर्दे पर डालें। एक सप्ताह तक फलाहार कराएं।

## बहुमूत्र

पीला पानी एक भाग, गहरा नीला पानी एक भाग तथा हरा पानी दो भाग—सबको मिलाकर दिन में चार बार दें। एक सप्ताह तक रोगी को फलाहार पर रखें।

## मधुमेह

पीला पानी दो भाग तथा नीला पानी एक भाग मिलाकर दें। दो सप्ताह तक फलाहार पर रखें। प्रतिदिन ४ नीबू तथा १५ पके हुए जामुनों का सेवन कराते रहें।

## खूनी बवासीर

हल्का नीला पानी दिन में चार बार दें। यदि रोग की अवस्था तीव्र हो तो हरे पानी का एनिमा भी दें। गुदा के मस्सों पर हल्के नीले रंग की रोशनी डालें। ७ दिन तक फलाहार कराएं और लोह-युक्त फल तथा दूध का सेवन कराते रहें।

## बादी बवासीर

गहरा नीला पानी तथा पीला पानी सम भाग मिलाकर दिन में चार बार दें। मस्सों पर हल्के नीले रंग की रोशनी डालें। ७ दिन तक रोगी को फलाहार पर रखें।

## गुदभ्रंश

दो भाग हल्का नीला पानी,एक भाग गहरा नीला पानी तथा एक भाग पीला पानी मिलाकर दिन में ४ बार दें। कब्ज होने पर नीले पानी का एनीमा दिलाएं। गुदा पर पीली मिट्टी की पट्टी रखने से जल्दी लाभ होता है। जितने समय तक सम्भव हो, रोगी को फलाहार पर रखें।

## गुदा की सिकुड़न

पीला पानी कुछ गरम करके दिन में तीन बार दें। पीले पानी का एनीमा दें तथा पीले तेल का गुदा पर मालिश कराएं। रोगी को एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें।

## हैजा

जिन दिनों हैजा फैल रहा हो, उन दिनों उससे बचाने के लिए प्रतिदिन नीला पानी तीन बार पिलाएं। हैजा हो जाने पर हल्का नीला पानी १-१ घण्टे के अन्तर से दें। पेड़ू पर पीली मिट्टी की पट्टी जल्दी-जल्दी रखें। यदि हाथ-पांव ठण्डे हो जाएं तो लाल पानी अथवा लाल तेल की मालिश कराएं, साथ ही एक खूराक लाल पानी की पिला दें। आराम अनुभव होने पर हल्के नीले रंग का पानी दें। जब रोग ठीक हो जाए तब एक पाव दूध से आरम्भ करके प्रतिदिन एक पाव दूध बढ़ाते जाएं और जब एक सेर दूध भली-भांति पचनें लगे, तब उसके साथ रसीले फल खिलाना भी आरम्भ करें। यदि सुविधा हो तो प्रतिदिन मालिश भी करनी चाहिए।

## पीलिया (पाण्डु रोग)

गहरा नीला पानी तीन भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर

दिन में चार बार दें। गहरे नीले तेल की मालिश भी करें। यदि रोगी के मुंह अथवा पांवों पर सूजन हो तो हल्का नीला पानी और पीला पानी मिलाकर देना चाहिए। एक सप्ताह तक रोगी को फलाहार पर रखें। लौह-प्रधान खाद्यों का अधिक सेवन करायें।

## संग्रहणी

हल्का नीला पानी दिन में चार बार दें। रोगी को दो सप्ताह तक मट्ठे पर रखें। फिर रोटी और सब्जी दें, परन्तु पत्तेदार सब्जियां न खाने दें।

## आंव

पहले दो-तीन दिन तक पीला पानी दें। जब आंव निकल जाय, तब नीला पानी दें। रोगी को मट्ठा और बेल का सेवन करायें तथा छोटा उपवास करायें।

## जलोदर

पीला तथा हरा पानी समभाग मिलाकर दें। स्थानीय पीली रोशनी का प्रयोग करें। रोगी को फलाहार करायें तथा जहां तक हो सके पानी न पीने दें या कम पीने दें।

## आंतों की सूजन

हल्का नीला पानी पिलायें। नीले रंग की रोशनी डालें तथा नीले तेल की मालिश करायें। रोगी को मट्ठा एवं फलों का व्यवहार एक सप्ताह तक करायें। भोजन बन्द रखें।

## जहरबाद

इसकी चिकित्सा चेचक की तरह करें। हल्का नीला पानी दो

भाग, गहरा नीला पानी एक भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर तीन-तीन घंटे के अन्तर से देना लाभकारी होता है।

### दमा

नारंगी रंग का पानी दिन में चार वार दें। यदि गर्मी अधिक हो तो हल्का नीला पानी एक भाग तथा नारंगी पानी तीन भाग मिलाकर देना चाहिए। पन्द्रह दिनों तक रोगी को फलाहार करायें। फिर एक समय रोटी, सब्जी तथा दूसरे समय फलाहार पर रखें।

### ब्रोंकाइटिस

पीला पानी दिन में चार वार दें। रोगी को फलाहार पर एक सप्ताह तक रखें।

### सूखी खांसी

गहरा नीला पानी दें। इसी पानी से कुल्ला करायें तथा रोगी को एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें।

### तर खांसी

नारंगी अथवा पीला पानी दिन में चार बार दें। इसी से कुल्ला करायें।

### तीव्र खांसी

गहरा नीला पानी दिन में चार बार दें एवं इसी पानी से गरारे भी करायें।

### पुरानी खांसी

नारंगी पानी दिन में चार बार दें तथा इसी पानी से कुल्ला भी करायें।

## कुकर खांसी

गहरा नीला पानी दिन में चार बार दें तथा गले पर इसी पानी में भीगी हुई कपड़े की पट्टी रखें।

## गठिया

रोग नया हो तो नीला पानी दिन में चार बार दें, नीले रंग का प्रकाश रोगी-स्थान पर डालें और नीले तेल की मालिश करायें।

रोग पुराना हो तो पीला पानी दिन में चार बार दें। पीले रंग की रोशनी डालें तथा पीले पानी में पट्टी भिगोकर रोगी-स्थान पर बांधें और लाल तेल की मालिश करें।

प्रत्येक स्थिति में छोटा उपवास, फलाहार, दिन में ३-४ नीबुओं का सेवन तथा लौह प्रधान खाद्य लेना हितकर है।

## साइटिका

पीला पानी दो भाग, लाल पानी एक भाग तथा गहरा नीला पानी १ भाग मिलाकर दिन में चार बार दें। दर्द वाले स्थान पर लाल पानी से गरम ठंडा सेंक करें। लाल रंग का कम्बल ओढ़कर प्रातः ६-१० बजे रोगी को धूप में बैठायें तथा फलाहार करायें।

नए रोग में भी केवल पीला पानी सेवन कराने से ही लाभ हो जाता है।

## वात व्याधि

हर प्रकार के वात रोग में नारंगी पानी दिन में चार बार दें। रोग बढ़ा हुआ हो तो दवा ८ खुराक तक दी जा सकती है। दर्द वाले स्थान पर लाल तेल की मालिश करायें तथा लाल रोशनी डालें। रोगी को फलाहार पर रखने से शीघ्र लाभ होता है।

## पक्षाघात (लकवा)

पीला पानी दो भाग, लाल पानी एक भाग तथा गहरा नीला पानी मिलाकर दिन में चार बार दें। रोगी को धूप में बैठाकर लाल तेल की मालिश करें। प्रतिदिन दो घंटे तक शरीर के प्रभावित भाग पर लाल रंग की रोशनी डालें। रोगी को फलाहार पर रखना लाभदायक है।

## मृगी

नीला पानी दिन में छह बार दें। इसी पानी में कपड़े की पट्टी भिगोकर रखें तथा रोगी की बेहोशी की स्थिति में इसी पानी के छींटे मुंह पर मारें। बेहोशी की हालत में रोगी के सिर को ऊंचा करके पंखा झलना चाहिए।

नियमित रूप से रोगी के सिर पर नीली अथवा हरी रोशनी डालनी चाहिए तथा नीले अथवा हरे तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके साथ ही नारंगी रंग का पानी दिन में ४ बार पिलाते रहना चाहिए। रोगी को सप्ताह फलाहार पर रखें। फिर एक समय साग-रोटी तथा दूसरी बार फलाहार पर रखें। नाक से पानी पीना, ढीले कपड़े पहनना तथा मन को प्रसन्न बनाये रखना शीघ्र लाभ करता है।

## मूर्च्छा

गहरा नीला पानी दिन में चार बार दें तथा सिर पर नीली रोशनी डालें। सिर तथा हृदय पर नीले तेल की मालिश करें। एक सप्ताह तक रोगी को फलाहार पर रखें। फल तथा दूध का अधिक सेवन करायें। नाक से पानी पीना हितकर है।

मूर्च्छा आने के समय रोगी की नाक में नीला पानी डालना तथा सिर पर नीले पानी की पट्टी रखना और हल्की नीली रोशनी डालना हितकर होता है।

## उन्माद

रोग का दौरा प्रारम्भ होने पर रोगी की गर्दन, सिर, तालु, हाथ-पांव की नाड़ियों, पांव की पिंडलियों तथा हथेलियों पर लाल पानी की पट्टी बांधने से दौरा तुरन्त ठीक हो जाता है।

रोग के बढ़ जाने पर रोगी को नीली दवा पिलानी चाहिए तथा रात के समय उसके ऊपर नीली रोशनी डालनी चाहिए। रोगी के रहने के कमरे में नीले रंग के पर्दे लगवा देने चाहिए, रोगी को फलाहार पर रखने से शीघ्र लाभ होता है।

## अनिद्रा

नीला पानी दिन में चार वार दें। सोते समय पन्द्रह मिनट तक गुनगुने पानी में रोगी अपने पांव डाले रहे। संभव हो तो हल्की मालिश भी करायें और रोगी को तीन से सात दिन तक फलाहार पर रखें।

## आधाशीशी

पीला और गहरा नीला पानी समभाग मिलाकर दें। हरे पानी से गरम-ठंडा सेंक करें तथा इसी पानी में भिगोई हुई कपड़े की आधा इंच मोटी पट्टी दर्द वाले स्थान पर रखें। आंखों में इसी पानी की तीन-चार बूंदें दिन में तीन-चार बार डालें तथा सिर पर नीले रंग की रोशनी भी दें। रोगी के पेट को साफ रखें। पन्द्रह दिन तक फलाहार पर फिर फल और दूध पर रखने से रोग जड़ से चला जाता है।

## सिर दर्द

हरा पानी और हल्का पानी बराबर मिलाकर पिलायें तथा सिर पर इसी पानी की पट्टी रखें तथा नीली रोशनी डालें। रोगी को छोटा उपवास करायें तथा फल और दूध का सेवन करायें।

## स्नायविक प्रदाह

नीला पानी दिन में चार दें। छोटा उपवास करायें। फल तथा दूध का सेवन करायें। हल्की मालिश भी कराने से शीघ्र लाभ होता है।

## रक्तचाप

नीला पानी सेवन करायें। रोगी को एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें। फिर रोटी-सब्जी तथा फलों का सेवन करायें। सोते समय गुनगुने पानी में पन्द्रह मिनट तक दोनों पांवों को डाले रखना हितकर है।

## रक्ताभाव

पीले पानी का सेवन करायें। एक सप्ताह तक रोगी को लौहयुक्त फलाहार पर रखें। फिर दूध का भी सेवन करायें।

## प्लेग

हल्का नीला पानी हर घंटे पर दें। गांठों पर गहरे नीले रंग की रोशनी तथा सिर पर हल्के नीले रंग की रोशनी डालें। गांठ के फूट जाने पर हरे पानी से धोयें तथा उसी की पट्टी रखें। साथ ही उस पर हरे रंग की रोशनी डालें।

पेशाव कम होने पर हरे रंग का पानी दें मूत्राशय पर इसी रंग के पानी की पट्टी रखें।

जिस स्थान पर प्लेग का प्रकोप हो, वहां के सभी निवासियों को प्रतिदिन सोते समय एक औंस हल्का नीला पानी पीना चाहिए। इससे रोग से बचाव होता है।

## तिल्ली और यकृत् की वृद्धि

पीला पानी पीने को दें एवं पीली रोशनी डालें। गरम ठंडा सेंक, छोटा उपवास प्रतिदिन दो-तीन नीबू लेना तथा दो सप्ताह तक फलाहार पर रहना शीघ्र लाभ करता है।

## पथरी

गुर्दा, मूत्राशय अथवा पित्ताशय में पथरी होने पर पीला पानी सेवन करायें तथा पीली रोशनी दें। नीबू, सन्तरा आदि का सेवन करायें। दो सप्ताह तक फलाहार पर रहने से शीघ्र लाभ होता है।

## गुर्दे का दर्द

गुर्दे में दर्द और सूजन होने पर नारंगी रंग का पानी दें तथा इसी रंग की रोशनी डालें। गरम तथा ठंडा सेंक और गीली पट्टी रखना, छोटा उपवास तथा दो सप्ताह तक फलाहार पर निर्भर रहना शीघ्र लाभ करता है। वाद में रोटी एवं फलों का सेवन करते रहना रहना चाहिए।

## हिचकी

गहरा नीला पानी तीन भाग तथा लाल पानी एक भाग मिलाकर दें। पसलियों पर लाल पानी की मालिश करें। फल सब्जी का सेवन अधिक करायें।

## गर्दन व कंधे का दर्द

गहरे नीले तेल की दिन में दो बार दस-दस मिनट तक मालिश करायें। छोटा उपवास तथा फल-दूध का सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है।

## कमर, वस्ति, मूत्राशय का दर्द

पीला पानी दो भाग तथा नीला पानी एक भाग मिलाकर दें। पीठ तथा कमर पर एक-एक घंटे तक पीली रोशनी डालें। लाल तेल अथवा लाल पानी की मालिश करायें। एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें। फिर एक समय रोटी-साग तथा दूसरे समय फल दें।

## नाभि के पास दर्द

हल्का नीला पानी दो भाग, गहरा नीला पानी एक भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर दें। नाभि के समीप हरे पानी की पट्टी रखें। छोटा उपवास तथा फलाहार करायें।

## आमाशय में दर्द

गहरा नीला पानी दो भाग तथा नारंगी पानी एक भाग मिला कर दो-दो घंटे के अन्तर से दें। पेट पर नीली रोशनी डालें तथा लाल पानी या लाल तेल की मालिश करें। गरम-ठंडे सेंक, छोटे उपवास तथा फलाहार से शीघ्र लाभ होता है।

## गुल्म रोग

नारंगी पानी दिन में चार बार दें। छोटा उपवास तथा फल-सब्जियों का सेवन करायें।

यदि ज्वर, प्यास, मुंह तथा शरीर पर लाली हो और जोर का शूल तथा पसीना हो, तो दो भाग हल्का नीला पानी तथा दो भाग पीला पानी मिलाकर दें।

यदि सुस्ती, जी मिचलाना, अरुचि आदि के लक्षण हों, तो दो भाग नारंगी पानी मिलाकर देना चाहिए।

## मंदाग्नि

पीला पानी तीन भाग तथा नीला पानी एक भाग मिलाकर दें। यकृत् पर गरम ठंडा सेंक करें। फल, मट्ठा एवं सब्जी का सेवन अधिक करायें।

## अपच

नारंगी पानी दिन में चार बार दें। एक सप्ताह तक फलाहार करायें। फिर मट्ठा और फल का सेवन कराते रहें।

## पुराना कब्ज

नारंगी अथवा पीला पानी दिन में चार बार दें। पेट के निचले भाग पर नीले तेल की मालिश करायें। पेट की सफाई के लिए नाभि पर हरे तेल की मालिश करें। पेट पर गरम-ठंडा सेंक तथा गीली पट्टी रखना, एक सप्ताह तक केवल फलाहार। तत्पश्चात् रोटी-सब्जी एवं फलों का सेवन हितकर होता है।

## तृषा रोग

तीन भाग हल्का नीला पानी तथा एक भाग गहरा नीला पानी मिलाकर दें। एक सप्ताह तक फलाहार करायें।

## पेट का पुराना दर्द

नारंगी रंग का पानी दें। पेट पर गरम-ठंडा सेंक एक सप्ताह तक फलाहार, फिर एक समय रोटी-सब्जी तथा शेष समय में फलाहार शीघ्र लाभ करता है।

## आमाशय का व्रण

हल्का नीला पानी दिन में चार बार दें। छोटा उपवास तथा फल दूध का सेवन शीघ्र लाभ करता है।

## पेट फूलना

पीले रंग का पानी दिन में चार बार दें। एक सप्ताह तक फलाहार कराना शीघ्र लाभ करता है।

## खट्टी डकारें

हल्के नीले रंग का पानी दिन में चार बार दें। फलाहार कराना हितकर है।

## उबकाई

हल्के नीले रंग का पानी तीन भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में चार बार दें तथा फलाहार करायें।

## डकारें आना

नारंगी रंग का पानी दिन में तीन बार दें तथा पेट पर गरम-ठंडा सेंक करें। फलाहार शीघ्र लाभ करता है।

### अम्लपित्त

हल्का नीला पानी दो-दो घंटे के अन्तर पर दें। एक सप्ताह तक केवल फलाहार पर निर्भर रहने से शीघ्र लाभ होता है।

### यकृत में जलन

नारंगी पानी दिन में चार वार दें। फलाहार पर निर्भर रहने से शीघ्र लाभ होगा।

### अरुचि

हृदय में शूल, शरीर का भारी होना तथा कब्ज की शिकायत हो, तो तीन भाग गहरा नीला पानी तथा एक भाग पीला पानी मिला कर दें।

शरीर में दाह तथा मुंह में सूजन हो, तो हल्का नीला पानी दिन में चार वार दें। फलाहार से शीघ्र लाभ होता है।

### वायु न खुलना

रीढ़ पर हल्के नीले तेल तथा नाभि पर हरे तेल की मालिश करने से तुरन्त लाभ होता है।

### भस्मक रोग

हल्का नीला पानी दिन में चार वार दें। रोटी-साग तथा फलों का सेवन करायें।

### पेट के कीड़े

पीला पानी तीन भाग तथा हरा पानी एक भाग मिलाकर दें। रोगी की आयु के अनुसार प्रतिदिन दो से दस तक नीम की पत्तियां

खिलायें तथा नीम की पत्तियों के पानी का एनीमा दें। प्रतिदिन दो-तीन नीबू का सेवन करायें तथा एक सप्ताह तक फलाहार पर रखें तो शीघ्र लाभ होगा।

## गलसुए (टांसिलों का बढ़ना)

नीला पानी दिन में चार बार दें। स्थानीय गरम-ठंडा सेंक, वाष्पस्नान तथा गले पर मिट्टी की पट्टी रखने से शीघ्र लाभ होता है। सात दिन तक नीला ऐनीमा देना भी हितकर है।

## गला बैठना

गहरा नीला पानी दिन में छह बार दें। गले का गरम-ठंडा सेंक तथा फलाहार शीघ्र लाभ करता है।

## तेज जुकाम

हरा पानी दिन में चार बार दें तथा सिर पर हरी रोशनी डालें। दो सप्ताह का फलाहार शीघ्र लाभ करता है।

## पुराना जुकाम

पीला पानी दिन में चार बार दें। रोगी को नाक से पानी पिलाना तथा दो सप्ताह तक फलाहार पर रखना शीघ्र लाभ करता है।

## मुंह के छाले

गहरा नीला तथा हरा पानी समभाग लेकर थोड़ा गुनगुना कर लें। फिर उससे दिन में तीन-चार बार कुल्ले करायें तथा पीने के लिए गहरा नीला पानी एवं हरा पानी समभाग मिलाकर दिन में चार बार दें।

## मसूढ़ों की सूजन

गहरा नीला पानी गरम करके उसकी पट्टी तीन-चार वार मसूढ़ों पर रखें। ऊपर से गरम-ठंडा सेंक करें। रोगी को एक सप्ताह तक फलाहार कराने से शीघ्र लाभ होता है। इससे मसूढ़ों की सूजन तथा उनसे रक्त एवं मवाद का वहना ठीक हो जाता है।

## दांत का दर्द

मसूढ़ों के फूलने के कारण दांत में दर्द हो तो पूर्वोक्त चिकित्सा करनी चाहिए। यदि मसूढ़े न फूले हों और दांत में दर्द हो, तो नारंगी पानी पीने के लिए दिन में चार वार देना चाहिए तथा उसी पानी से कुल्ले कराने चाहिएं।

## दाँतों का हिलना

पीले, नीले तथा हरे पानी को समभाग लेकर गुनगुना करके दिन में तीन वार पीना चाहिए। गहरे नीले तथा हरे पानी से कुल्ले करने चाहिएं। इससे दांतों का हिलना, उनसे खून निकलना, सूजन तथा दर्द आदि विकार दूर होते हैं। फलाहार से शीघ्र लाभ होता है।

## कान का दर्द

हल्के नीले पानी की पिचकारी देना तथा नीली रोशनी का प्रयोग लाभदायक है। कान का बहना भी इसी उपचार से ठीक हो जाता है।

## कान के रोग

कान में आवाज होना, दर्द होना आदि रोगों को दूर करने के लिए पीले पानी तथा हरे पानी को समभाग मिलाकर दिन में तीन-

चार वार पीना चाहिए तथा इसी को गरम करके कान धोने चाहिएं। दाह होने पर नीले पानी को गुनगुना करके बाहर से सेंक करना चाहिए। ठंड के कारण दर्द हो, परन्तु कान बहता न हो तो पीले पानी से सेंक करना चाहिए तथा पीले तेल को गरम करके कान में डालना चाहिए।

## नाक से खून गिरना

हल्के नीले पानी को प्रतिदिन नाक से पीने पर नाक से खून गिरना बन्द हो जाता है। भोजन में फल तथा सब्जियों का सेवन अधिक करना चाहिए।

## नाक के रोग

पीला पानी दो भाग, गहरा नीला पानी एक भाग तथा हरा पानी एक भाग मिलाकर पीने, पीले तथा हरे पानी से नाक को धोने, हरे पानी को नाक द्वारा खींचने तथा नाक पर हरे कांच की रोशनी डालने एवं हरे पानी की पट्टी रखने से अनेक प्रकार के नासिका-रोग—जैसे नाक से मल का बहना, नकसीर, पीनस, पपड़ी जमना, हड्डी का सड़ जाना आदि दूर होते हैं। चिकित्सा काल में फलाहार पर निर्भर रहने से शीघ्र लाभ होता है।

## बहरापन

नीला पानी पीने, कानों पर पीली रोशनी डालने, पांवों को गुनगुने पानी में डुबाने तथा कान का गरम-ठंडा सेंक करने से कानों की भनभनाहट, बहरापन आदि रोग दूर होते हैं। दो सप्ताह तक फलाहार पर रहने से शीघ्र लाभ होता है।

## आँख दुखना

हल्के नीले रंग का प्रकाश आंखों पर डालना चाहिए। दाईं आंख में हल्के पीले पानी तथा बाईं आंख में हल्के नीली पानी की चार-चार बूंदें दिन में तीन-चार बार डालनी चाहिए।

## दृष्टि मान्द्य

नीले पानी से आंखों पर छपके मारना तथा आंखों को धोना नीले तेल को आंखों के ऊपर बाहर की ओर लगाना तथा नीले घी को आंखों में लगाने से कम दिखाई देना तथा आंखों के अन्य रोग दूर होते हैं।

## आँखों में जख्म

हल्का नीला पानी तीन भाग तथा पीला पानी एक भाग मिला-कर दिन में तीन-चार बार पिलावें। हरे पानी को गुनगुना करके आंखों का गरम-ठंडा सेंक करें तथा इसी पानी में पट्टी भिगोकर आंखों के ऊपर रखें। दिन में दो बार हल्के नीले पानी की चार-चार बूंदें आंखों में डालें। इससे आंखों के जख्म, जलन, दर्द, सामने की ओर की महीन फुंसियां, आंखों की गरमी, पानी बहना आदि नेत्र-रोग दूर हो जाते हैं।

## त्वचा-रोग

त्वचा सम्बन्धी विभिन्न रोगों की चिकित्सा नीचे लिखे अनुसार करनी चाहिए--

## घाव

हरा पानी दिन में चार बार पीना। हरे पानी की पट्टी बांधना

तथा हरे रंग की रोशनी डालना हर प्रकार के घावों पर लाभदायक है।

## फोड़ा-फुंसी

पीला पानी दो भाग, गहरा नीला पानी एक भाग तथा हरा पानी एक भाग मिलाकर दिन में चार बार पिलायें। हरे पानी की पट्टी बांधें तथा रोगी स्थान पर पहले आधा घंटे तक लाल, फिर एक घंटे तक हरी रोशनी डालें।

फोड़ा पकता न हो और उसके मुंह न बना हो तो हल्का नीला पानी पीना, उसी की पट्टी रखना तथा उसी रंग की रोशनी डालना —इनका प्रयोग करना चाहिए।

फुन्सियों के लिए हरा पानी दिन में चार बार पीना तथा हरे रंग की रोशनी डालना उचित है।

## खुजली

नीला पानी दिन में चार बार पीना, नीले तेल को खुजली वाले स्थान पर लगाना तथा नीले रंग का प्रकाश डालना चाहिए। नीले पानी को गुनगुना करके रोगी स्थान को दिन में दो बार धो देने से शीघ्र लाभ होता है।

## भगन्दर

इसका इलाज फोड़े की तरह ही करना चाहिए तथा घाव पर हरा तेल लगाना और नीम की पत्तियों की भाप देनी चाहिए।

## श्वेत कुष्ठ

पीला पानी पीने के लिए दिन में चार बार दें। हल्का नीला तेल रोगी स्थान पर मलें तथा नीली रोशनी डालें। चिकित्सा-काल

में नमक को बिल्कुल त्याग दें। छोटा उपवास करें तथा फल-सब्जी का सेवन अधिक करें।

## दाद-छाजन-मुंहासे

हरा पानी दिन में चार बार पियें तथा रोगी स्थान पर यही लगायें और हरे कांच की रोशनी डालें। कब्ज भी हो तो एनीमा लें। चट्टे पड़ना, छाजन, फुंसी, मुंहासे, खाज आदि पर भी यही उपचार उपयोगी है। छाजन को प्रतिदिन नीम की उबाली हुई पत्तियों के पानी से धोना चाहिए।

## गंज रोग

हरे पानी से गंज वाले स्थान को धोना, हरे तेल की मालिश करना, नीली रोशनी का प्रयोग तथा हरे पानी का सेवन—इनसे गंज रोग दूर होता है।

## बालों का सफेद होना

गहरे नीले तेल की किस्में मालिश करने तथा फल-सब्जी का अधिक सेवन करने से सफेद बाल काले हो जाते हैं।

## स्त्री-रोग

स्त्रियों के विभिन्न रोगों का उपचार नीचे-लिखे अनुसार करना चाहिए—

## श्वेत प्रदर

पीले तथा गहरे नीले पानी को समभाग लेकर गुनगुना कर दिन में चार-छह बार दें। पीले पानी तथा हरे पानी का योनि-मार्ग में

डूश दें तथा मूत्राशय एवं मुंह पर गहरे नीले रंग के कांच का प्रकाश डालें। चिकित्सा-काल में केवल फलाहार पर रहने से शीघ्र लाभ होता है।

## रक्त प्रदर

हल्का नीला पानी तीन भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में छह से आठ बार तक दें। प्रतिदिन हरे पानी का डूश दें तथा इसी पानी में फाहा तर करके योनि में रखें। साथ ही हरे रंग के कांच का प्रकाश डालें।

## मासिक-धर्म का बन्द होना

पीला अथवा नारंगी पानी दिन में चार-छह बार पिलायें तथा पेट पर प्रतिदिन एक घंटे तक लाल रोशनी डालें।

## मासिक-धर्म में कष्ट

पीला पानो पिलायें। औषध का सेवन अगला मासिक-धर्म प्रारंभ होने से कुछ दिन पूर्व ही आरंभ कर देना चाहिए। शेष सब उपचार मासिक-धर्म वन्द होने की भांति करें।

## प्रसूति-ज्वर

नारंगी पानी दिन में चार-छह बार दें। फलाहार से शीघ्र लाभ होता है। ज्वर दूर हो जाने पर फल और दूध का सेवन कराना चाहिए।

## गर्भावस्था के रोग

गर्भावस्थथा में जी मिचलाना, कै (वमन), छाती में भारीपन एवं कलेजे में जलन आदि विकारों को दूर करने के लिए हल्के नीले पानी को दिन में चार बार पिलायें। फलाहार विशेष लाभकारी है।

## हिस्टीरिया

मासिक-धर्म की अधिकता से यह रोग हो तो नीला पानी दिन में चार-छह बार देना चाहिए और मासिक-धर्म की कमी से हो तो नारंगी पानी देना चाहिए। दोनों ही स्थितियों में सिर पर नीली रोशनी डालनी चाहिए। छोटा उपवास तथा फलाहार शीघ्र लाभ देता है।

## गर्भ स्राव

हल्का नीला पानी एक-एक घंटे बाद दें। हरे पानी को गरम करके उसमें भिगोई हुई आधा इंच मोटी कपड़े की पट्टी तीन घंटे तक पेडू पर रखें। योनि में हरे पानी का फाहा रखें तथा हरी रोशनी गर्भाशय के मुंह पर डालें। गर्भपात की चिकित्सा भी यही है।

## गर्भिणी का शूल

पीला पानी तीन भाग तथा गहरा नीला पानी एक भाग मिला-कर थोड़ा-सा गुनगुना करके एक-एक घंटे के अन्तर में आठ खुराकें दें। पीले पानी तथा हरे पानी से गरम-ठंडा सेंक करें। योनि से छिछड़े निकल रहे हों, तो तीन भाग हरे पानी एवं एक भाग पीले पानी का डूश दें। तीन दिन तक फलाहार पर रखें।

## स्तनों में दर्द

हरे पानी में कपड़े की पट्टी भिगोकर स्तनों पर रखें और उसे बराबर तर बनाये रहें। पीने के लिये नीला पानी दें तथा दर्द वाले स्थान पर हरे रंग का प्रकाश डालें।

## वमन और मिचली

हल्का नीला पानी चार से छह बार तक दें।

## बाल रोग

बच्चों की बीमारियों की चिकित्सा नीचे लिखे अनुसार करनी चाहिए।

### लार टपकना

पीने के लिये पीला पानी दें तथा मुंह पर प्रतिदिन एक घंटे तक गहरी नीली रोशनी डालें।

### पतले दस्त

नीला पानी दिन में तीन-चार बार दें। एक दिन बच्चे को फलों के रस पर रखें। फिर फलों का रस तथा मट्ठा दें।

### मुंह के छाले

नीले पानी से कुल्ला करायें तथा नीला पानी पीने को दें।

### अधिक रोना

पीला तथा गहरा नीला पानी समभाग मिलाकर दें तथा मुंह पर गहरी नीली रोशनी एक से दो घंटे तक डालें।

### आंख उठना

नीले पानी से आंखें धुलायें तथा यही पानी पीने को भी दें। फल-सब्जी अधिक सेवन करायें।

### उदर-विकार

पेट फूलना, पेट बढ़ना, पेट से गुड़गुड़ाहट की आवाज आना, स्तन काटना, पीठ का कुबड़ा होना आदि विकारों पर नारंगी पानी की छह खुराकें दिनभर में दें तथा लाल पानी से पेट और पीठ

पर गरम-ठंडा सेंक करें। सम्पूर्ण शरीर पर पीले रंग की रोशनी डालें।

## मल-मूत्र का एक साथ होना

बच्चे की गुदा एवं नाभि पर पीला तेल चुपड़ें तथा पीला पानी और हरा पानी समभाग मिलाकर पिलायें। पेट पर प्रतिदिन एक घंटे तक पीली रोशनी डालें।

## मुंह से झाग आना

गरमी के कारण मुंह से झाग आने पर गहरा नीला तथा हरा पानी समभाग मिलाकर पिलायें तथा मुंह पर प्रतिदिन एक घंटे तक नीली रोशनी डालें।

## अपच

बच्चे को नीला पानी पिलायें। बच्चे की मां को फल-दूध पर रखें। सब्जी अधिक और रोटी कम खाने को दें। इससे बच्चों के उफान तथा सड़ान के साथ होने वाले पतले दस्त ठीक हो जाते हैं।

## सिर दर्द

हरा पानी पीने को दें तथा सिर पर प्रतिदिन आधा घंटा तक हरी रोशनी डालें। बच्चा अपनी आंखें बन्द करके सिसके तो उसके सिर में दर्द समझना चाहिये।

## हृदय रोग

बच्चा जीभ तथा होंठ चबाये, मुट्ठी बांधकर हाथों को मोड़े तथा उसकी श्वांस चलने लगे तो हृदय-रोग समझना चाहिये। इसके लिये

पीने को नारंगी पानी दें तथा बच्चे के मुंह और छाती पर गहरी नीली रोशनी डालें।

## अंगूठा चूसना

बच्चे को पीने के लिये नीला पानी तथा दिन में तीन-चार बार एक-एक चम्मच संतरा अथवा किसी अन्य फल का रस दें। बच्चे की मां को फल तथा दूध का अधिक सेवन करायें।

## बिस्तर पर पेशाब करना

बच्चा सोते समय बिस्तर पर पेशाब कर देता हो तो उसे हरा पानी पिलावें तथा पेट के नीचे एवं मूत्राशय पर नीली रोशनी डालें।

## सूखा रोग

नीला पानी तीन भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर पिलायें। मुंह तथा छाती पर प्रतिदिन एक घंटा गहरी नीली रोशनी तथा आधा घंटा पीली रोशनी डालें। गहरे नीले पानी को गुनगुना करके सम्पूर्ण शरीर पर मलें। फिर जैतून के तेल की मालिश करके बच्चे को कुछ देर तक धूप में रहने दें तदुपरान्त पहले गरम और बाद में ठंडे पानी से स्नान कराकर शरीर को सुखा दें।

## पाखाने के कीड़े

हरा पानी पिलायें तथा नीम की पत्तियों को उबाल कर एनीमा दें। बच्चा यदि दूध पीता हो तो मां को तीन-चार दिन तक फलाहार और दूध पर रखें। उसके बाद फल और मट्ठे का सेवन करायें।

## दांत निकलते समय की तकलीफें

बच्चे को गहरा नीला पानी पिलायें। यही पानी उसकी मां को

भी दें। बच्चे के मुंह पर प्रतिदिन एक घंटे तक नीली रोशनी डालें तथा बच्चे की मां को दूध और फल पर एक सप्ताह तक रखें।

## विविध रोग

अन्य रोगों की चिकित्सा नीचे लिखे अनुसार करनी चाहिये।

## गृध्रसी रोग

दो भाग पीला, एक भाग लाल तथा एक भाग गहरा नीला पानी मिलाकर दिन में छह बार पिलायें। धूप में लाल तेल की मालिश करें तथा प्रतिदिन दो घंटे तक लाल रंग की रोशनी डालें।

## बिवाई फटना

हरा पानी पिलायें तथा उसी का मालिश करायें। तीन दिन तक फलाहार तथा नंगे पांवों ओस पर चलने से शीघ्र लाभ होता है।

## रक्त मूत्र

लाल रंग का पेशाब आने पर हरा पानी पिलाएं तथा इसी को गरम करके मसाने पर पट्टी रखें। जब पेशाब का रंग कुछ साफ हो जाये तब तीन भाग नीला तथा एक भाग पीला पानी मिलाकर पन्द्रह दिन तक पिलाते रहें। चिकित्साकाल में फलाहार तथा दूध का सेवन शीघ्र लाभ करता है।

## पित्ती उठना

शरीर पर पित्तियां निकलने पर गहरा नीला पानी दो भाग तथा लाल पानी एक भाग मिलाकर दें। शरीर पर लालपानी की मालिश करवाकर रोगी को कम्बल उढ़ाकर दो घण्टे तक सुला दें।

गहरे नीले पानी से कुल्ला करायें तथा यही पानी पीने के लिए दिन में चार-छः बार दें।

## जीभ के रोग

जीभ पर कांटे या दरारें पड़ गई हों तो हरा पानी तीन भाग तथा नीला पानी एक भाग गरम करके कुल्ले कराएं तथा पीला पानी तीन भाग तथा गहरा पीला (नारंगी) पानी एक भाग मिलाकर पीने को दें। मोटा उपवास तथा फलाहार करायें।

## कौर निगलने में कष्ट

यदि जीभ पीली पड़ गई हो, उस पर लाल कांटे दिखाई दें या जलन हो तो हल्का नीला पानी दो भाग तथा गहरा नीला पानी एक भाग तथा पीला पानी एक भाग मिलाकर दिन में चार-छः बार पिलायें। साथ ही पानी से कुल्ले भी करायें।

## तालु के रोग

तालु पर सूखी, नोंकदार स्राव युक्त अथवा कड़ी फुन्सियां हो गई हों, तो गहरा नीला पानी तथा हरा पानी समभाग मिलाकर दिन में तीन-चार बार कुल्ली करायें। साथ ही गहरा नीला, पीला, हरा तथा हल्का नीला पानी एक-एक भाग मिलाकर दिन में चार-छः बार पीने को दें। छोटा उपवास तथा फलाहार करायें।

## जहरीले जानवरों का काटना

जहरीले जानवरों के काटने पर नीचे लिखे उपचार करने चाहिएं—

## लाल बर्रं (भिड़) का काटना

हरा पानी पिलाएं, हरा तेल लगायें तथा सूजन हो गई हो, तो

हरी रौशनी भी डालें। यदि केवल दर्द हो, सूजन न हो तो हल्का नीला पानी पिलाना तथा हल्के नीले तेल को काटे हुएं स्थान पर मालिश करनी चाहिए।

## बर्र के काटे की सूजन

पीले वर्र के काटे की सूजन वाले स्थान पर गहरा नीला तेल लगाने से एक दिन में ही आराम हो जाता है।

## बिच्छू का काटना

हल्का नीला पानी दिन में चार-छह बार पिलाएं तथा काटे हुए स्थान पर इसी रंग के तेल की मालिश करें एवं इसी रंग के कांच की रोशनी डालें। इससे तुरन्त लाभ होता है।

## कुत्ते का काटना

यदि रोगी को ज्वर हो गया हो और जख्म पक गया हो, तो आसमानी रंग के पानी से उस स्थान को तर रखें। यदि जख्म में पीप पड़ जाये तो आसमानी रंग का तेल बांधें, साथ ही आसमानी रंग का पानी एक-एक घण्टे बाद पिलाना चाहिए।

## चूहे का काटना

सूजन और बुखार होने पर आसमानी रंग का पानी पिलाएं। घाव को इसी रंग के पानी से तर रखें। यदि कै (वमन) होती हो तो आसमानी रंग के सात भाग पानी में एक भाग चूने का पानी मिलाकर पिलाने से आराम होता है।

## गीदड़ का काटना

आसमानी रंग का पानी पिलायें तथा जख्म वाले स्थान पर दिन में दस बार आसमानी रंग का तेल लगाएं।

## मोतिया बिन्द

फालसई (बैंगनी) रंग के तेलों को दो-दो बूंदें दिन में दो बार दो महीने तक डालते रहें। साथ ही बैंगनी रंग तथा गहरे नीले रंग के कांच की रोशनी भी डालें।

## रोहे-कुकड़े

रोहे यदि पेट की खराबी से हों, तो हरा पानी पिलाना चाहिए तथा हरे तेल को आंख पर तथा गुरदों पर लगाना चाहिए।

## कान में गिजाई या कनखजूरे का घुस जाना

कान में गिजाई या कनखजूरे के घुस जाने से उत्पन्न दर्द को दूर करने के लिए कान को लाल रंग के पानी से धो डालना चाहिए।

# सूर्य-चिकित्सा सम्बन्धी अन्य बातें

सूर्य-रश्मियों द्वारा प्रभावित पानी, तेल आदि के विभिन्न रोगों पर प्रयोग के सम्बन्ध में पिछले प्रकरण में विस्तारपूर्वक लिखा जा चुका है। इस प्रकरण में हम सूर्य-चिकित्सा सम्बन्धी कुछ अन्य बातों का उल्लेख करेंगे।

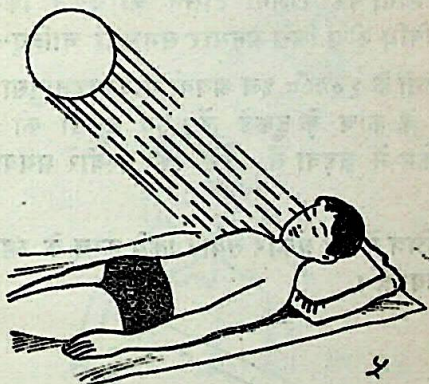
## धूप-स्नान

सूर्य की धूप में नंगे शरीर बैठने को धूप स्नान कहा जाता है। सूर्य की किरणें शरीर में विटामिन डी० को बढ़ाती हैं, जो हड्डियों की बनावट को सुदृढ़ करने का कार्य करता है। धूप-स्नान करने से शरीर स्वस्थ, पुष्ट एवं निरोग बनता है।

सूर्य से प्रकाश और गरमी दोनों ही निकलते हैं। प्रकाश में पोषक गुण होता है, जबकि गरमी से कमजोरी आती है। अतः धूप-स्नान दिन के ठण्डे समय ही करना चाहिए।

इसके लिए सबसे अच्छा समय शीत ऋतु में प्रातः ७ से १० बजे तक तथा ग्रीष्म ऋतु में ६ से ७ बजे तक का है।

धूप-स्नान की सबसे अच्छी विधि यह है—किसी स्वच्छ खुले तथा हवादार स्थान में लंगोट बांध कर बैठ जाएं। यदि पूर्ण नग्नावस्था में बैठा जा सके तो और भी अच्छा है। नदी, झरना, तालाब, समुद्र आदि के तट पर इस स्नान को लेना और भी अच्छा रहता है। इन स्थानों पर धूप-स्नान लेने से पूर्व पहले पानी में कूद कर तैरना तथा

बाद में पानी से बाहर निकल कर धूप-स्नान लेना अच्छा रहता है। ऐसा बार-बार करना चाहिए।

धूप लेते समय अपने सिर को छाया में रखना चाहिए अथवा उसके ऊपर पानी से भीगी हुई तौलिया रख लेना चाहिए। यदि धूप अधिक तेज न हो तो ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है।

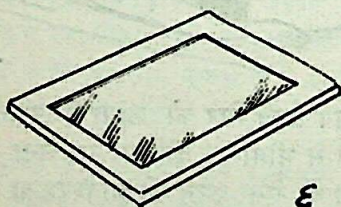
पहले १० मिनट तक पीठ, फिर १० मिनट पेट पर धूप लेनी चाहिए। इस अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाकर २० मिनट या ३० मिनट तक ले जाया जा सकता है। शरीर का रुख बार-बार बदलते रहना चाहिए। गरमी के दिनों में १ घण्टे तक तथा सर्दी के दिनों में ३ घण्टे तक धूप-स्नान लिया जा सकता है।

धूप में बैठकर ही यदि सम्पूर्ण शरीर पर तेल की मालिश भी की जा सके तो वह अत्युत्तम है। मालिश के बाद भी यदि सहन हो सके तो आधे घण्टे तक धूप में बैठे रहें। तत्पश्चात् ठण्डे पानी से स्नान करना चाहिए।

## रंगीन शीशों से रोशनी डालना

रोगों के उपचार प्रकरण में कई जगह रंगीन कांचों द्वारा शरीर के विभिन्न भागों पर रोशनी डालने का वर्णन किया गया है। इसकी सरल विधि नीचे लिखे अनुसार समझनी चाहिए—

इच्छित रंगों के १०×८ इंच अथवा आवश्यकतानुसार इससे कम-अधिक साइज के कांच के टुकड़े लें। इन टुकड़ों को चारों ओर से लकड़ी के फ्रेम में जड़वा लें, जैसे कि तस्वीरें अथवा प्लेटें जड़ी जाती हैं।

नीचे के चित्र में इस प्रकार तैयार किये कांच के स्वरूप को प्रदर्शित किया गया है।

६

जब शीशे तैयार हो जाएं, तब रोगी व्यक्ति के शरीर के जिस भाग पर शीशों का प्रकाश डालना हो, उस भाग को बिल्कुल नंगा कर दें। फिर उसके ऊपर कुछ दूरी पर शीशे को हाथ से पकड़कर इस प्रकार खड़े हो जाएं कि उस कांच में से होकर गुजरने वाली सूर्य की किरणें सीधे रोगी के उसी अंग विशेष पर पड़ें।

यदि किसी समय धूप न हो और शीशे का प्रकाश डालना आवश्यक हो, तो ऐसी स्थिति में शीशे को किसी ऊंचे स्टूल, मेज आदि पर रखकर उसके पीछे सरसों के तेल का दीपक अथवा तेज रोशनी देने वाला बिजली का बल्ब इस प्रकार लगा दें कि उसके

प्रकाश की किरणें उस रंगीन शीशे में से होकर रोगी व्यक्ति के शरीर के उसी भाग पर पड़ती रहें।

आजकल इस काम के लिये बाजार में विभिन्न रंगों के शीशे वाले विशेष प्रकार के बिजली के लैम्प भी आते हैं, उन्हें बड़ी आसानी से प्रयोग में लाया जा सकता है।

## रंगीन वायु को पीना

विभिन्न रंगों की बोतलों को काग लगाकर ५-६ घण्टे तक धूप में रख दें। इस बीच उनमें जो गरम हवा भरेगी, उसमें भी रंगीन पानी जैसे गुण आ जायेंगे।

इस हवा को पीने की विधि यह है कि जिस रंग की हवा पीनी हो, उस रंग की बोतल को एक हाथ में लेकर, दूसरे हाथ से उसके काग को खोलें तथा बोतल के मुंह को तुरन्त ही नाक के छिद्र से लगाकर गहरी सांस खींचें। सांस खींचने के बाद बोतल के काग को तुरन्त बन्द कर दें। फिर नाक के दूसरे छिद्र से सांस को धीरे-

धीरे बाहर निकाल दें। इसी विधि से प्रत्येक बोतल की वायु को तीन-तीन बार खींचना चाहिए।

पीले रंग की बोतल की वायु को केवल तभी खींचना चाहिए, जब नाक का दायां स्वर चल रहा हो। यही बात लाल रंग के सम्बन्ध में भी है। शेष रंगों वाली बोतलों की वायु को किसी भी स्वर के चलते समय खींचा जा सकता है। वायु हमेशा नाक के उसी छिद्र से खींचनी चाहिए, जो उस समय चल रहा हो।

जिस रोग के लिए जिस रंग का पानी उपयोगी कहा गया है, उस रोग के लिए उसी रंग की बोतल की वायु का पीना भी लाभदायक होता है।

## रंगीन घी का प्रयोग

रंगीन घी तैयार करने की विधि का वर्णन पहले किया जा चुका है। घी के प्रयोग के सम्बन्ध में इस प्रकार समझना चाहिए—

(१) दाईं आंख में रोहे हों तो रात को सोते समय हल्के नारंगी रंग की बोतल का घी और यदि बाईं आंख में हो तो हल्के नीले रंग की बोतल का घी सलाई से लगाकर सो जाना चाहिए। यदि दोनों आंखों में रोहे हों तो दाईं आंख में हल्के नारंगी रंग की बोतल का तथा बाईं आंख में हल्के नीले रंग की बोतल का घी लगाना चाहिए।

इस घी के प्रयोग से आंखों की खुजली, जलन, लाली और रोग भी दूर होते हैं।

(२) नीले रंग की बोतल का घी मुंह के छालों पर लगाने से लाभ होता है। सिर पर मालिश करने से मस्तिष्क की ताकत बढ़ती है तथा रीढ़ पर मालिश करने से स्नायुओं की शक्ति में वृद्धि होती है।

## रंगीन तेल का प्रयोग

(१) नीले रंग की बोतल के तेल को सिर में मालिश की जाय तो केश एवं मस्तिष्क की शक्ति में वृद्धि होती है। बाल काले, लम्बे तथा मुलायम होते हैं। सिर ठण्डा बना रहता है। इस तेल के प्रयोग से आंखों की जलन, हाथ-पांवों की जलन तथा मस्तिष्क सम्बन्धी अनेक रोग थोड़े ही दिनों में दूर हो जाते हैं।

इस तेल को हृदय पर मला जाए तो हृदय को शक्ति मिलती है। प्रमेह रोग दूर होता है, ज्वर की वृद्धि रुकती है। सांस फूलना, भ्रम, दुःस्वप्न दिखाई देना आदि दोष दूर होते हैं।

सिर पर मालिश करने से गरमी के कारण उत्पन्न सिर दर्द, आधा शीसी, जुकाम के कारण आंखों से पानी आदि विकार दूर होते हैं।

पेट पर मालिश करने से आंतों की सूजन तथा पेचिश को लाभ होता है।

नाभि के नीचे पेडू पर मालिश करने से मूत्राशय की सूजन, गर्भ-स्राव, मासिकधर्म की खराबी तथा हिस्टीरिया आदि दोष दूर होते हैं।

गठिया के दर्द, बवासीर के मस्से, छिले-कटे, खुजली, दाद, छाजन प्लेग की गिल्टी, सूजन तथा बर्र-ततैया आदि के काटे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

(२) हरे रंग की बोतल का तेल मस्तिष्क को शक्ति शाली बनाता है। यह मुंहासे, नासूर, छाजन, दाद, घाव आदि को ठीक करता है। प्रदर, प्रमेह तथा स्वप्नदोष के रोगी इस तेल को सिर के पिछले भाग में सोते समय प्रतिदिन मालिश करें तो ये रोग जल्द ही दूर हो जाते हैं।

जुकाम, मोतिया विन्द, कान का दर्द, कान का बहना, कम सुनाई देना, फोड़ा-फुन्सी, घुटने का दर्द आदि रोग भी इसके प्रयोग से दूर होते हैं।

(३) लाल रंग की बोतल का तेल गठिया, नपुंसकता, कान का दर्द, पुरानी गठिया, विना फूटा हुआ फोड़ा, पक्षाघात, कोढ़ के दर्द तथा कमर के निचले भाग में होने वाले दर्द को दूर करता है। चोट के दर्द, सर्दी अथवा पुरानी चोट के दर्द भी इसकी मालिश से दूर होते हैं।

(४) हल्के नीले रंग के बोतल का तेल बहुत ठण्डा होता है। यह सूजन, गठिया की सूजन, गरमी के कारण होने वाली दिल की धड़कन, हर प्रकार के ज्वर, सिर दर्द, पेचिश, मरोड़, गर्भाशय में सूजन, मासिक धर्म में खून अधिक आना, बिच्छू, मच्छर, शहद की मक्खी या बर्र के काटे हुए स्थान, छिलना, बादी, बवासीर के मस्से, दाद, प्लेग की गिल्टी, आधाशीसी जलना आदि पर लगाने से लाभ पहुंचाता है।

(५) नारंगी रंग की बोतल का तेल गुर्दों पर लगाने से पथरी रेत-कण जैसी बनकर निकल जाता है। गरमी के जख्म,सन्निपात, पेट दर्द आदि पर मालिश करने से लाभ होता है।

## कपड़ों द्वारा रंगों का प्रभाव

शरीर पर जो कपड़े पहने जाते हैं, वे भी अपने रंगों द्वारा शरीर पर विभिन्न प्रकार का प्रभाव डालते हैं। अतः शरीर पर वस्त्र पहनने में निम्नलिखित सावधानियां रखनी चाहिए—

गरमी के दिनों में काला कपड़ा नहीं पहनना चाहिए। यह रंग सूर्य की किरणों के गुण को सोख लेता है। सफेद कपड़ा पहनना चाहिए।

जाड़े के दिनों में रजाई आदि ओढ़ने-बिछाने के कपड़े लाल रंग के या लाल रंग के अस्तर वाले होने चाहियें। यह रंग गरमी देता है।

शीत-ज्वर की तीव्रता एवं रक्त की कमी होने पर भी लाल रंग के अस्तर वाले कपड़े पहनने चाहिए।

हृदय में धड़कन, पेट में गरमी तथा दुर्बलता भी अधिक हो तो हृदय स्थान पर हल्के नीले रंग के अस्तर वाले कपड़े को लगाना चाहिए।

चिड़चिड़ाहट तथा उत्तेजना की अवस्था में जब शक्ति क्षीण होती जा रही हो, तब बैंगनी रंग के वस्त्र पहनने से शक्ति बनी रहती है।

फेफड़ों की शिथिलता एवं रक्त के दूषित होने पर लाल एवं नारंगी रंग का कपड़ा सीने पर तथा नीले रंग के कपड़े का पैबन्द हृदय पर रखना लाभदायक होता है।

पित्ती उछलना, मुंहासे आदि रोगों में कड़ी त्वचा वाले लोगों को हल्के नीले रंग के अस्तर वाले कपड़े पहनने चाहियें।

शीत ऋतु में पांवों में लाल रंग के मोजे तथा शरीर पर लाल रंग का कोट पहनना अच्छा रहता है।

ग्रीष्म ऋतु में सफेद या हल्के आसमानी या हरे रंग की टोपी सिर पर पहननी चाहिए। तेज धूप के समय पहने जाने वाले हैट के भीतर नीले रंग का अस्तर शान्तिदायक एवं लाभप्रद रहता है।

## सफेद बोतल का तेल

रंगीन बोतलों द्वारा निर्मित पानी, घी, तेल आदि के गुणों का पर्याप्त वर्णन किया जा चुका है। अब अन्त में सफेद बोतल में तैयार

किये गए तेल के गुणों पर भी प्रकाश डाला जाता है। जिस प्रकार रंगीन बोतलों में तेल तैयार किये जाते हैं, उसी प्रकार सफेद कांच की बोतल में भी तेल भरकर तथा उसे धूप में रखकर तैयार कर लेना चाहिए।

सफेद बोतल में तैयार किये गए तेल के गुण निम्नलिखित हैं—

यदि अन्य रंग की बोतलों में तैयार किये गए तेल के साथ सफेद बोतल के तेल को भी मिला दिया जाय तो उसकी तासीर चौगुनी बढ़ जाती है।

इसी प्रकार सफेद रंग की बोतल में तैयार किये गए पानी अथवा मिश्री को भी दूसरे रंग की बोतलों में तैयार किये गए पानी अथवा मिश्री को मिला दिया जाय, तो उनके गुणों में भी वृद्धि हो जाती है।

सफेद बोतल के तेल को यदि बढ़ी हुई तिल्ली पर मला जाये तो वह कम हो जाती है तथा शरीर में गरमी भी बढ़ जाती है।

# उपसंहार

सूर्य-किरणों द्वारा रंगीन बोतलों की सहायता से पानी, शक्कर, गोली, तेल तथा घी तैयार करने की विधियों, रंगीन शीशों द्वारा रोशनी डालना तथा रोगानुसार उपचार के सम्बन्ध में इस पुस्तक के पिछले पृष्ठों में पर्याप्त प्रकाश डाला जा चुका है।

पाठकगण इस पुस्तक को पढ़कर समझ गये होंगे कि यह चिकित्सा प्रणाली कितनी सरल निरापद तथा कम खर्चीली है। यथार्थ में सूर्य-किरण-चिकित्सा भी प्राकृतिक चिकित्सा का ही एक अंग है। इस चिकित्सा पद्धति द्वारा शहर और गांव के अमीर और गरीब सभी स्त्री-पुरुष घर बैठे ही पर्याप्त लाभ उठा सकते हैं। अतः हम रोगोपचार पद्धति का अधिकाधिक प्रचार-प्रसार कर रोगोन्मूलन तथा स्वास्थ्य-रक्षा की दिशा में सभी लोगों को प्रयत्नशील होना चाहिए।

●●●

१२४७१ टैक्निकल प्रिंटिंग प्रेस, सोनीपत (निकट दिल्ली) में मुद्रित

# हमारी चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें

१. देहाती अनुभूत योग संग्रह स. दो भाग—अमोलचन्द्र शुक्ला १२.००
२. देहाती जड़ी बूटियां—अमोलचन्द्र शुक्ला ............ १२.००
३. संन्यासी चिकित्सा शास्त्र—अमोलचन्द्र शुक्ला ........ ६.००
४. देहाती प्राकृतिक चिकित्सा—अमोलचन्द्र शुक्ला ...... ६.००
५. घर का वैद्य सम्पूर्ण—अमोलचन्द्र शुक्ला ............ १२.००
६. देहाती एकोषधि चिकित्सा—अमोलचन्द्र शुक्ला ...... ४.५०
७. फलों द्वारा चिकित्सा—अमोलचन्द्र शुक्ला ............ ४.५०
८. पैसे पैसे के वैद्यक चुटकले—अमोलचन्द्र शुक्ला ........ ४.५०
९. वैद्य राज—पं० रामनारायण वैद्य .................... ४.५०
१०. वैद्य रानी (लेडी डाक्टर)—पं० रामनारायण वैद्य ... ४.५०
११. आंखों का डाक्टर—पं० रामनारायण-वैद्य ............ २.५०
१२. दांतों की चिकित्सा—पं० रामनारायण वैद्य .......... १.५०
१३. मरहम बनाना—पं० रामनारायण वैद्य .............. १.५०
१४. बाल रोग चिकित्सा—पं० ऋषि कुमार शास्त्री ...... १.५०
१५. स्त्री रोग चिकित्सा—प० ऋषि कुमार शास्त्री ...... १.५०
१६. पुरुष गुप्तरोग चिकित्सा—पं० ऋषि कुमार शास्त्री ... ३.००
१७. स्वप्न दोष चिकित्सा—पं० ऋषि कुमार शास्त्री ...... १.५०
१८. बृहद् बूटी प्रचार—पं० ऋषि कुमार शास्त्री ........ ६.००
१९. घर का वैद्य—पं० ऋषि कुमार जी .................. १.५०
२०. आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति—महात्मावाराम .......... ४.५०
२१. रस तरंगिणी भाषा—श्रीविद्या धर शास्त्री............ ८.००
२२. सरल चिकित्सा अरुणोदय—रघुवीर शरण बंसल ...... ४.५०
२३. प्राकृतिक चिकित्सा सार—के० प्रसाद ................ ८.२५
२४. मिडवाईफरी (दाईगिरी शिक्षा)—वसन्त रानी ...... ४.५०
२५. नाड़ी ज्ञान तरंगिणी—रघुनाथ प्रसाद ................ ४.५०
२६. आधुनिक एलोपैथिक गाइड—डा० हरनारायण कोकचा १८.००
२७. अपटुडेट एलोपैथिक इन्जेक्शन बुक—डा० कोकचा .... ८.२५
२८. कुशल कम्पाऊण्डर—डा० हरनारायण कोकचा ........ ५.००
२९. टेबलेट्स गाइड—डा० हरनारायण कोकचा .......... ८.२५
३०. हमारी आंखें—डा० अग्रवाल ........................ ८.२५

देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

1200/21-5-71